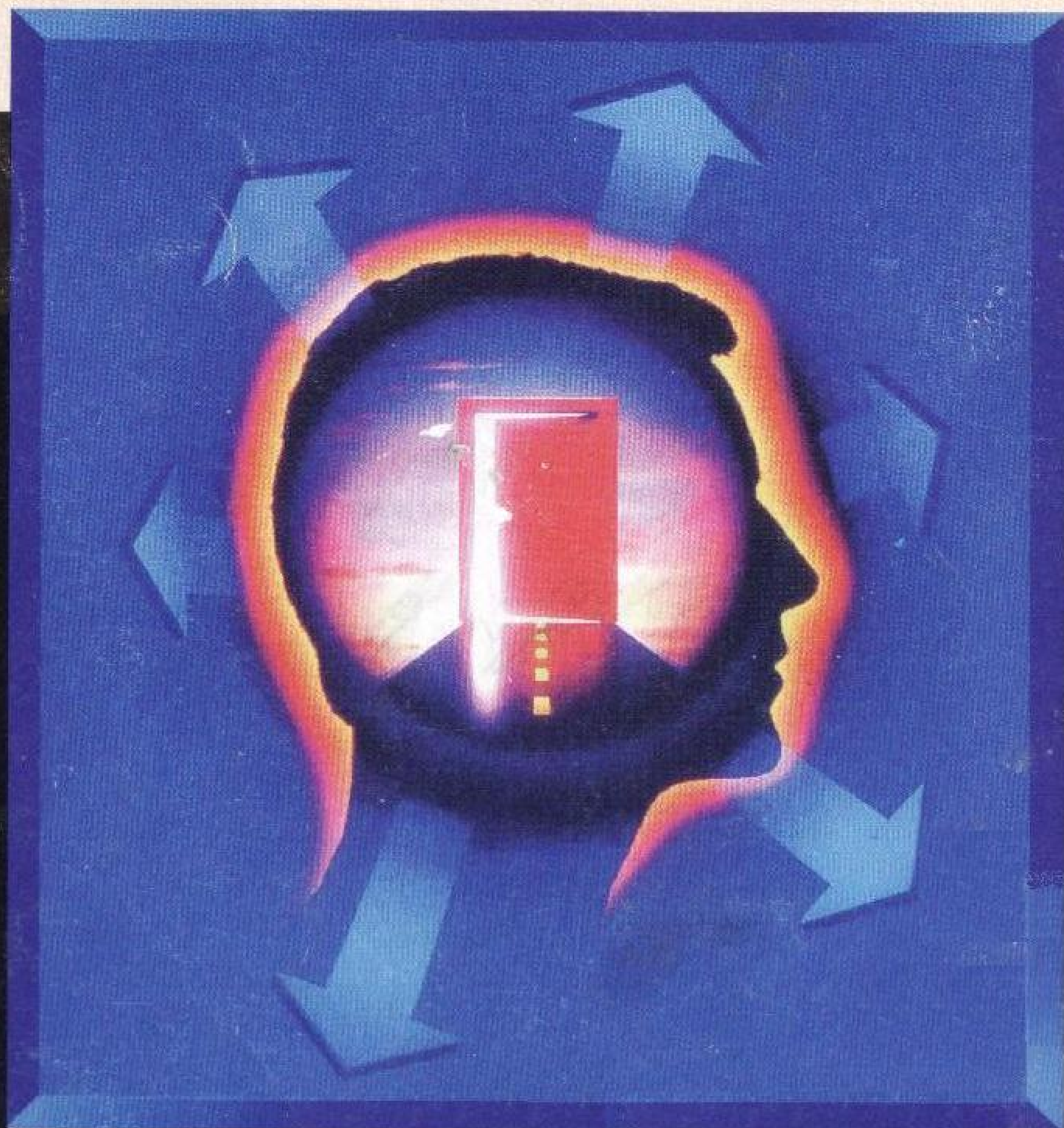
قدرت اراده

روش عملی تأثیر بر خویشتن، بر دیگران
و بر سرنوشت خویش

پُل ژاگو
ترجمهٔ ایرج مهربان



قدرت اراده

روش عملی تأثیر بر خویشتن، بر دیگران و بر سرنوشت خویش

پُل ژاگو

ترجمه ایرج مهربان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Le pouvoir de la volonté

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲.	Jagot, Paul Clement.
قدرت اراده: روش عملی تأثیر بر خویشتن، بر دیگران و بر سرنوشت خویش / پل کلمان ژاگو؛ ترجمه ایرج مهربان. ـ تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.	
۱۷۶ ص.	ISBN 964-311-099-0
عنوان اصلی:	*le pouvoir de la volonte: sur soi-meme*
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار)	
این کتاب قبلاً تحت عنوان «قدرت اراده و روش عملی پرورش آن» به‌وسیله کاظم عبادی ترجمه و توسط انتشارات معرفت و مژده چاپ شده است.	
کتابنامه به صورت زیرنویس.	
چاپ دوم: ۱۳۷۸	
۱. اراده. الف. مهربان، ایرج، ۱۳۲۱ ـ ، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: قدرت اراده و روش عملی پرورش آن.	
BF ۶۳۲/ق۴ژ۲	۱۵۳/۸
۱۳۷۶	
کتابخانه ملی ایران	۷۶-۲۲۶۹م

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شمارهٔ ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

* * *

پل کلمان ژاگو

قدرت اراده

ایرج مهربان

چاپ پنجم

۳۰۰۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۸۲

چاپ شمشاد

شابک: ۰ - ۰۹۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴

ISBN: 964-311-099-0

Printed in Iran

فهرست

پیشگفتار

اصول و تمرینهای مطرح شده در این کتاب به هیچ وجه ابداع یا بدیهه‌گویی شخصی نیستند، بلکه من ناچار بوده‌ام آنها را، مانند هزاران نفر دیگر، از آثار ابداع‌کنندگانشان بیاموزم. پس از مدتهای مدید تأمل، مراقبه، اندیشه، تحقیق و زیستن با این اصول به این نتیجه رسیدم که بهتر است برگردان و روایت جدیدی ارائه دهم ... که شاید مطلب برای افراد بسیار زیادتری قابل جذب و هضم گردد.

از آغاز قرن بیستم، کتابها و مقالات گوناگونی، که شمارشان نیز پیوسته افزایش می‌یافت، همزمان باهم توجه عموم را به *پرورش جسمانی* و *پرورش روانی* جلب کرده‌اند. این دو زمینه گرچه باهم تفاوت دارند ولی مکمل یکدیگرند و هر دو در رشد و بهبود فردیت انسانی نقش دارند. اولی به ایجاد هماهنگی جسمانی، به قدرت و نرمش عضلانی توجه دارد؛ و هدف دومی رشد و پرورش مکانیسمهای گوناگون مغزی است.

استعدادِ خواستن اگر با قاطعیت و استمرار توأم باشد روشن‌بینی روحی را تقویت می‌کند و باعث برتری مستقیم اندیشهٔ سنجیده بر اندیشهٔ خودکار و بنابراین بر رفتار می‌شود.

همراه و همگام با افزایش پرورش جسمانی ـ چه از نظر مدت و چه از نظر شدت ـ که قابلیت کار عضلانی را می‌افزاید و باعث بهبود وضع جسمانی

می‌شود، پرورش روانی نیز رفته رفته تنش انرژی مغزی و روانی را بالا می‌برد، و در نتیجه بزودی بازتاب درونی و تأثیر بیرونی فکر و اراده ده برابر می‌گردد.

گستره و عمق دانایی انسان هر چقدر باشد، اگر هوش در معرض فعالیت کافی روانی قرار نگیرد، سست و ثابت و عقیم و منفعل باقی می‌ماند. هوش و ارگانیسم، محرک پویا و زنده و پرتوبخشی از فعالیت مغزی و روانی دریافت می‌کنند.

انسان با بالا بردن سطح قابلیت روانی خود و تلاش برای متمرکز ساختن ارادی فعالیتهای آن، عرصه امکانات بهنجار و طبیعی آن را فراختر می‌سازد و توانایی غلبه بر خویش و حتی جهان خارج، اختلالات، مقاومتها و موانع متعددی را که ظاهراً غلبه‌ناپذیر به نظر می‌رسند پیدا می‌کند.

اینکه یک هیجان شدید می‌تواند نیروی عضلانی را یا فلج کند یا آن را چندین برابر سازد، نشان‌دهندهٔ برتری قوای ذهنی و روانی بر قوای فیزیولوژیک است. نیروی ذهنی و روانی هم می‌تواند برخی ضعفهای ارگانیک را تشدید کند و هم فعالانه امکان درمان آنها را تسهیل نماید. سرانجام، اگر احساسات و هیجان انسانی با فورانی برانگیخته شود، حتی بی‌حالترین و سست‌ترین انسانها گاه در برابر حیرت همگان کارهایی ابتکاری و شایان توجه انجام می‌دهند که هیچ کس قبلاً باور نمی‌کرد قادر به انجام آن باشد.

من به یکایک خوانندگان این کتاب اطمینان می‌دهم که هر قدر از قدرت اراده و نیروی ذهنی و روانی محروم باشند، اگر توصیه‌های کتاب را به کار بندند به نتایجی دست خواهند یافت که بسیار فراتر از امیدهای ایشان است.

پل ژاگو

مقدمه

- داشتن یک شخصیت نیرومند؛
- اعتماد به نفسی که اجازه دهد دست به اقدام زنیم و موفق شویم؛
- ارادهای سنجیده، استوار و سرسخت و مصمم؛
- قدرت اینکه با سنجیدگی بر خود غلبه و چیرگی داشته باشیم؛
- اطمینانی روشن‌بینانه، آسوده‌دلانه و با داوری منصفانه و خوشذوقانه در حضور دیگران؛
- استعداد تأثیر بر اندیشه، مقاصد و تصمیمهای دیگران؛
- قوه ذهنی و روانی نیرومند و مهارت لازم برای غلبه بر انواع مشکلات متعدد ...

... راست آن است که اکثر ما می‌پنداریم این صفات دست‌نیافتنی هستند حال آنکه دست یافتنی‌اند. این کتاب می‌خواهد این را به شما ثابت کند و بیاموزاند. کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه با روش خاص تمام این استعدادها را، هر قدر هم که آمادگی داشته باشید، در خود بپرورانید.

کارایی این روش را تا حد زیادی خوانندگان این دفتر تأیید کرده‌اند. اگر بدون تبلیغات زیاد و پر سروصدای مطبوعاتی و غیرمطبوعاتی تاکنون حدود ۲۰۰ هزار نسخه از این کتاب به فروش رفته است، از آن روست که هر کسی آن را خوانده از آن راضی بوده و خواندنش را به اطرافیان خود توصیه

کرده است.

پس ضعیفترین آدمها نیز باید شجاعت خود را بازیابند و با اعتماد به پرورش تدریجی که ما توصیه می‌کنیم عمل کنند، در آن صورت هر قدر ضعیف، هر قدر متزلزل و مردد باشند، اراده آنها تقویت می‌شود و سپس یاد می‌گیرند که خود را تحمیل کنند.

این پرورش بسیار سودمند است، و خواننده اگر هم توجه اندکی به آن داشته باشد، احساس می‌کند به تلاش اولیه‌ای برانگیخته شده است که تلاشهای بعدی را به همراه خواهد داشت. استحکام و تقویتِ قدرت هدایت‌کننده اراده از طریق آموزش، یک مسئله پرورشی است. پس از اینکه نخستین گام برداشته شود با نمایش امتیازاتی که دارد قوه محرکه‌ای ایجاد خواهد کرد تا دومین گام با اطمینان بیشتری برداشته شود، و بدین ترتیب هر گام جدید، راه گام بعدی را هموارتر خواهد ساخت.

تبعیت فعالیتهای گوناگون روان ـ تنی [سایکو سوماتیک] از نظارتی که اندیشه سنجیده اعمال می‌کند، شرط اصلی موفقیت است. این تبعیت قادر است به رغم مانع یا مشکلی که وجود دارد، براساس تصمیمی قاطع عمل کند. قبل از هر چیز به نظر مطلوب و خوشایند می آید چون حداکثر هماهنگی درونی را ایجاد می‌کند. وقتی تحول جسمانی به حد معینی برسد، اراده همگامی و رابطه‌ای دایمی و تنگاتنگ با زندگی درونی پیدا می‌کند. آن گاه هدایت افکار، تعدیل یا تهییج ـ بر حسب مورد ـ احساسات و عواطف یا محرکهای موجود و حاکمیت پیروزمندانه بر حالات حسی را بر عهده خواهد گرفت.

تأثیر تنگاتنگ روحی و جسمی ـ که مفهوم آن با استفاده درمانی از تلقین رایج شده است[1] ـ با چنان دقت و شدتی در نزد کسانی تجلی می‌کند که به

---

۱. از همین نویسنده، کتاب قدرت خودتلقینی (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

اندازه کافی برای تمرکز ارادی فکر، خود را پرورش داده‌اند: یعنی ضمن حفظ تصویر مناسب در آگاهی خود، می‌توانند کاری کنند که بر عمیقترین بافتهای بدنشان نیز تأثیر گذاشته شود. خواهیم دید که قبل از ایجاد این امکان، تا حدی آسان است که وضع روحی خاصی ایجاد کنیم که بتواند با استواری، نیروی حیاتی و مقاومت در برابر علل بیماریزای مختلف را در ما پدید آورد.

از سوی دیگر معلوم شده است که فکر دارای پرتوافکنی نیرومندی است که از طریق اتر به سوی کسانی که فکر می‌کنیم امواج نوسانی مکرر[۱] حالات روحی مکمل حالات ما ایجاد می‌کنند، گسیل می‌نماید. تصورات ذهنی دقیق، مداوم و شدید البته دارای تأثیر بسیار بیشتری هستند تا تصویرهای غیردقیق، فرّار و سست. بنابراین، تأثیر روانی فردی ضمن کاهش تعدد حالات روحی و آموختن اینکه چگونه با انرژی بیندیشد، افزایش می‌یابد.

***

بدین ترتیب قصد ما این است که در این کتاب روش پرورش اراده را تشریح کنیم تا اولاً بتوان بر خود مسلط شد، ثانیاً چگونگی تأثیر از فاصله یا راه دور بر یک یا چند شخص فراگرفته شود، و بالاخره (برای کسانی که مایل به آزمایش هستند) چگونگی و نحوه اجرای روشهای تنظیم ارادی سرنوشت روشن شود.

نخستین تأثیرات حس شده در آغاز با تحریک قوه ابتکار ذهنی آشکار می‌شوند، سپس با حس اعتماد و حس قدرت، انسان آگاه می‌شود که دارای قدرت تلاشهای ارادی شده است. رفته رفته ـ یعنی با همان سرعتی که روش را به اجرا درمی‌آورید ـ اعتماد به نفس شما استمرارش بیشتر می‌شود، اندیشه‌های انگل و مزاحم، حالات عاطفی و احساسی فلج‌کننده، و خواسته‌های حسی تحت نفوذ شما قرار خواهند گرفت. *تسلط* بر خویش کامل

۱. نک. کتاب Itzhak Bentov: *Univers vibratoire et conscience*

می‌شود[1] و بزودی با رضایت خاطر فراوانی هدایت حواس، حساسیت و هوش خود را در اختیار می‌گیریم. در این زمان است که هر کس توانایی تمرکز انرژی روانی خود را بر روی یک تصویر دقیق به دست می‌آورد و می‌تواند به نحوی منظم، درمان‌کننده یا آرام‌بخش بر کالبد جسمانی خود تأثیر بگذارد.

پیداست کسی که بیاموزد چگونه بر خود مسلط شود، چگونه احساساتش را زیر سلطه عقل درآورد و در حضور هر کسی دارای اعتماد به نفس کامل باشد، می‌تواند بر تمام کسانی که با آنها سروکار دارد تأثیر بگذارد. یک نگاه مصمم، یک سخن ناب و رفتار خوش‌قریحه، و یک نگرش پر انرژی توأم با آرامش، به نحوی شایان توجه بر دیگران تأثیر خواهد گذاشت.

***

صفات ویژه و درونی دیگری علاوه بر عوامل نامبرده پیشین به نفوذ شخص می‌افزایند، نظیر حضور ذهن، حافظه قوی، پیوستگی و نظم فکری و سرعت جذب مطالب. هر کسی، حتی اگر استعداد متوسطی داشته باشد، اگر با رویدادها یا حوادث پیش‌بینی نشده و نگرش یا رفتار دیگران غافلگیر و شگفت‌زده نشود، به‌طور محسوسی خواهد توانست سرنوشت خویش را تغییر دهد. در واقع چنین شخصی در هر اوضاع و احوالی خواهد توانست هوشیاری و روشن‌بینی ذهنی خود را برای عمل یا عکس‌العمل حفظ کند. می‌تواند بدون آشفتگی بهترین رفتار را برگزیند، و کاملاً آگاه و مسلط بر آنچه که در لحظه لازم باید انجام دهد، به نحوی آرام و مصمم و قاطع به واکنش بپردازد.

---

۱. نک. از همین مؤلف، کتاب چگونه بر خود مسلط شویم (انتشارات دانگل؛ به زبان فارسی، انتشارات ققنوس)

۱

آمادگی برای پرورش

۱. جبر و اختیار

منش هر فرد از زمانی که می‌تواند شعور پیدا کند شکل می‌گیرد، همان گونه که ساختار جسمانی حاصل وراثت است؛ آنچه موجودیت اخلاقی (گرایشها، قوا، استعدادها و قابلیتها و غیره) ما را تشکیل می‌دهد، از قبل در مفهوم «من» وجود دارد. بنابراین چنین می‌نماید که کنش دوسویه کارکردها روی مجموع حالات روانی فرد و مجموع حالات روانی بر کارکردها، هر کس را برای **احساس کردن**، **اندیشیدن** و **عمل کردن** به نحوی خاص آماده می‌سازد. دو ضرب‌المثل مشهور: «سرشت کسی عوض نمی‌شود» و «اگر بشود سرشت را عوض کرد، انسان چهار نعل می‌تازد» آشکارا بیان‌کننده این عقیده ـ بسیار رایج چون کوشش را نفی می‌کند ـ است که انسان اصولاً نمی‌تواند شخصیت خودش را تغییر دهد. بر اساس این نظریه، اراده همیشه و در لحظه‌ای خاص تحت تأثیر نیروی محرکه بسیار قوی زمان و مقتضیات کارساز می‌شود و عمل می‌کند.

اگر این درست باشد که محرکه‌ها و تکانشها، احساسات و داوریهای *اولیه* ما حاصل اوضاع و احوال حاکم بر ما هستند و به شکل خودکار عمل می‌کنند، هیچ تردیدی نیست که یک آموزش و پرورش خاص می‌تواند نخست اندیشه و سپس تصمیم واکنش نشان دادن علیه این خودکاری را در ما برانگیزد. با این حال کسی که روی مساعدت یک واکنش مشابه حساب می‌کند، تا وقتی راه

تسلط بر آن را نیاموخته است ناچار به تحمل فشار جبر است. این امر در روحش وجود دارد و برخاسته از انقیادی است که با گفتن این جمله بیان می‌شود: «این قویتر از من بود» یا «نتوانستم جلوی خود را بگیرم.»

۲. چگونه انگیزه کوشش را در خود ایجاد کنیم

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «هرچه از راه روح وارد شود از عضله‌ها خارج می‌شود.» روان‌شناسان جدید نیز قبول دارند که هر اندیشه گرایش دارد که به عمل تبدیل شود. براساس این قانون و با ملاحظه تمام توجهات ممکن به انگیزه‌های گوناگونی که به خاطر آنها پرورش اراده سودمند است، انسان احساس می‌کند مستعد آن است که به طور مشخص این تحول را در خود ایجاد کند. کسانی که با عمل تأمل و مراقبه [méditation] انس و آشنایی دارند هیچ مشکل ذهنی برای آغاز این آموزش روانی احساس نمی‌کنند. و اگر بر عکس استعداد تمرکز در کسی به حد کافی وجود نداشته یا پرورش نیافته باشد، بهتر است تابلویی مکتوب از تغییراتی که آرزو دارد در شخصیت خود بدهد تهیه کند و از آن پیروی نماید.

تصور می‌کنیم مفید باشد که به خوانندگان خود پیشنهاد کنیم چند فرمول زیر را بنویسند و مورد توجه قرار دهند:

ـ میل دارم به آرامشی دایمی، به اطمینانی خلل‌ناپذیر و اعتماد به نفسی موجه در خود دست یابم.

ـ میل دارم بر اضطراب، ترس، عصبی بودن و سایر عواطف فلج‌کننده فایق آیم.

ـ میل دارم در هر موقعیتی روشن‌بینی کامل روحی خود را حفظ کنم، هرچه پیش آید بر خود مسلط باشم، و در حضور هر کسی که باشد کاملاً آرام و آسوده بمانم.

ـ میل دارم حافظه‌ای دقیق و سریع، قدرت درک صحیح و اراده‌ای

تزلزل‌ناپذیر داشته باشم.

- میل دارم استعدادهای خود را به عالیترین درجه پرورش دهم، در هر زمینهٔ مناسب، صلاحیت و مهارت فوق‌العاده‌ای پیدا کنم.

- میل دارم کار را درست در لحظه‌ای که برای آن مناسب تشخیص داده شده و به‌رغم خواسته‌ها یا رویدادهایی که مانع من می‌شوند انجام دهم.

- میل دارم کلیهٔ محرکه‌های جسمانی و عاطفی خود را در مهار خویش داشته باشم و از انجام آنهایی که برخلاف تعادل حیاتی من، هدف من و اصول من هستند خودداری ورزم.

- میل دارم تمام اندیشه‌هایی را که خودبخود به مغزم راه می‌یابند، یا دیگران مطرح می‌کنند یا در جایی می‌خوانم، بتوانم درست بررسی کنم.

- میل دارم سرسختی و لجاجتی آرام، نیرویی همراه با ادب و اطمینانی آسوده به خود داشته باشم تا بر افراد و اوضاع و احوال مسلط شوم.

هدف شخصی هر کس فرمولهای دیگری را به او القا خواهد کرد. مثلاً بیماری که قبل از هر چیز می‌خواهد سلامتی‌اش را بازیابد، ممکن است عبارت زیر را اضافه کند:

- میل دارم اراده خود را تا جایی پرورش دهم که قدرت لازم برای بهبود حالم را پیدا کند.

پس از آنکه تابلوی نوشته شده را چند بار از سر تا ته خواندید، هر سطر را جداگانه بخوانید تا معنای آن را مجسم کنید. مثلاً نخستین عبارتی را که ما به عنوان الگو ارائه کردیم، اگر آرامشی استوار و حالاتی که منجر به چنین تعادل عصبی در شما می‌شود در خود احساس کردید، باید با تصور تخیلی آنچه احساس و تجربه می‌کنید همراه باشد[1].

مؤلفان مختلف توصیه می‌کنند که هر یک از عبارات پیشنهادکننده در

۱. نک. کتاب Christmas Humphreys: *Concentration et méditation*

مورد مراقبه را با خط درشت و واضح روی یک ورقه کاغذ بنویسید و آن گاه چند دقیقه در روز به هر فرمول خیره شوید. این روش بخصوص برای کسانی مناسب است که حواسی پریشان دارند و فقط در صورتی حواسشان متمرکز می‌شود که یک نقطه اتکای مادّی داشته باشند.

افراد سست و تنبل برای آنکه مغزشان به کار افتد به یک کمک مکانیکی با حرکتی نسبتاً سریع نیاز دارند؛ برعکس بی‌حرکتی جسمانی که تحریک عصبی را آرام می‌سازد، حرکت اندیشه را برمی‌انگیزد. بسیاری از بازرگانان و سوداگران بدون آنکه خودشان بدانند این فرمول را به کار می‌برند و آن هنگامی است که ذهنشان در پی راه‌حلی باشد؛ در این گونه مواقع بی‌اختیار طول و عرض دفترشان را می‌پیمایند و مرتب قدم می‌زنند.

۳. کمک آرزوهای اصلی

باید قادر به تلاش معقول کوچکی باشیم تا بتوانیم آنچه را روی داده مشاهده کنیم. ضعیفترین اشخاص اگر از قدرت داوری خود کمک بگیرند، انرژی خواهند یافت. در واقع می‌دانیم که در طی روز چندین محرک و انگیزش در حالتهای مختلف آگاهی بروز می‌کنند: میل به کسب یک مهارت و استعداد و نابودی یک ضعف، میل به رفاه بیشتر مادی، میل به ملاحظه نفوذ شخصی و جز آن.

عادت به استفاده صحیح از آرزوها هنگامی که به ذهن خطور می‌کنند، داشتن تصوری ذهنی از پرورش اراده که امکان تحقق آن را فراهم می‌سازد، نوعی آمادگی لااقل موقت را برای تلاش در انسان ایجاد می‌کند. استفاده از این لحظه برای فراختر کردن دامنه فعالیت به وسیله مراقبه، به معنای برداشتن اولین قدم و گشودن راه برای ورود انرژی است.

چشم‌انداز دارا شدن شخصیتی نیرومند (چه از لحاظ جسمانی، چه از لحاظ اخلاقی)، کسب موقعیت بهتر، موفقیت در یک علم یا هنر، کامیابی در

تسلط بر خویش براساس اصولی که مفید می‌داند، و به‌طور کلی رسیدن به هدفی که انسان در زندگی برای خود تعیین کرده است، یک رشته اندیشه‌های نیرومند بوجود می‌آورد که انسان به سود اراده و از طریق تسلسل افکار، چنان که در بالا توصیه شد، از آنها بهره می‌گیرد.

بنابراین، در مقابل خستگی، بی‌تصمیمی، سستی و لَختی، این اعتقاد را بگذاریم که اجازه نخواهیم داد تمایلات پست ما مانع از تحقق بلندپروازیهای اصلیمان بشوند. توجه داشته باشیم که یک اراده پرورش یافته وسیله و ابزار عمل مستقیم یا غیرمستقیمی برای دستیابی به هر چیزی است که برایمان جالب است؛ در نظر داشته باشیم که درجه اراده ما بستگی به کارایی و مؤثر بودن واکنش ما در برابر تمام اوضاع و احوال نامساعد دارد.

۴. جریان سیّال عصبی

انگیزه‌ای که به حد کافی قاهرانه و مقاومت‌ناپذیر باشد همواره اراده را برمی‌انگیزد و بسیج می‌کند، اما اگر جریان عصبی اشتباه کند، اراده بسرعت سر تسلیم فرود می‌آورد. **اکثر شکستهای اراده ناشی از کمی تولید نیروی عصبی هستند.** مع‌ذلک مسلّم است که هر گونه ناتوانی و عارضه جسمانی به نحوی بی‌فایده تا حدی باعث می‌شود که این انرژی گرانبها تلف شود، حال آنکه حفظ این انرژی و حراست از آن برای بهبود فوری حال ما کافی است.

از این‌رو توصیه اکید ما آن است که ـ مانند نخستین تلاشهای مربوط به پرورش ـ یک رشته ممنوعیتهایی اعمال شود که ضمن تقویت هر گونه تمرین عقلی، مانع از اتلاف نیروی عصبی شود. دو یا سه روز تلاش کافی خواهد بود که خواننده را به مؤثر بودن این تمرینها متقاعد سازد، زیرا پس از انجام آنها، احساس تقریباً فوری قدرتی در خویش را تجربه خواهد کرد.

۵. خودکاری را تابع آگاهی کردن

هر کس در وجود خویش دو منبع تشخیص می‌دهد که تصمیمهایش از آنها سرچشمه می‌گیرند. از یک سو شعور یا **آگاهی** (قدرت داوری، تعقل و اندیشه)، و از سوی دیگر **خودکاری** یعنی اعمالی که بی‌اراده صورت می‌گیرند.

یک مثال، وجود این دو مرکز شخصیت را بروشنی نشان خواهد داد: دانشجوی جوانی در آغاز صبح پشت میزش می‌نشیند تا به مطالعه یک مسئله مجرد فلسفی که هنوز برایش جذابیتی ندارد بپردازد. در بیرون خورشید می‌درخشد و انعکاس هزاران صدای شاد بیرون از پنجره نیمه باز همراه با هوای مطبوع تازه به درون اتاق وارد می‌شود. پسر جوان خیلی میل دارد که کتاب سخت و ناهنجار خود را رها کند و به سراغ چند تن از رفقایش برود و در هوای آزاد به بازی با دوستانش که هر جوان سالمی به آنها علاقه دارد بپردازد. اما این حرکت خودکارانه، این تکانش یا *انگیزش* در *آگاهی* جوان موردنظر ما با مقاومت برخورد می‌کند: امتحانات نزدیک است و او برنامه سنگینی در پیش دارد که فقط کوشش سخت به وی امکان خواهد داد در آنها موفق شود. آن گاه «نیروی درونی» درمی‌گیرد که نتیجه آن به رفتار دانشجو بستگی خواهد داشت.

نرمی و انعطاف عمل خودکار و غیرارادی، رفتار روش‌دار و منظم ضمن کوشش برای غلبه بر انگیزه‌هایی که نخست بی‌معنایند و سپس بیش از پیش مهم می‌شوند، رفته رفته جوان را متقاعد می‌سازند که سریعاً و به آسانی تابع تصورات اندیشیده و معقول خود شود.

الف) مهار انگیزه‌های عاطفی

ارضای انگیزه‌های عاطفی مستلزم صرف هزینه گزافی از جریانهای سیال عصبی است. از این رو بهترین کار آن است که آنها را مهار کنیم. سه تا از

مهمترین آنها به قرار زیرند:

- **میل به اظهار مکنونات قلبی به اشکال مختلف.** به‌طور کلی همیشه سعی کنید خاموش بمانید. اگر مثلاً از خبری مطلع شوید و احساس کنید میل دارید آن را با دوستی در میان گذارید، تصور کنید که با این کار یک *واحد* انرژی تلف خواهید کرد و از دست خواهید داد؛ این انرژی را حفظ کنید و چیزی نگویید. احساسات خود را بروز ندهید، بویژه آنهایی که گفتگوهای اطرافیانتان را در شما بیدار و زنده می‌کنند: هر تعجب، هر گفته و هر حرکت خویشتندارانه بر ذخیره عصبی شما می‌افزایند. نیروی روانی و ذهنی خود را با گفتگو درباره چیزهای خُرد و بی‌اهمیت، با تفسیرهایی درباره رویدادهای روزانه، با ارزیابی مردم عبوری یا اعمالی که در آنها حضور داشته‌اید، متفرق و پریشان نکنید. این رفتار به معنای معاشرتی نبودن نیست بلکه فقط خودداری از ایجاد فعالیتهای بیهوده در خویش و در دیگران است.

وقتی ناچارید سخن بگویید، این کار را مکانیکی انجام ندهید: بیانات خود را بسنجید، به جای گفته‌هایی که ممکن است *بی‌اراده* و *از روی انگیزه* از دهانتان خارج شود، سخنان *اندیشیده* و سنجیده را جانشین سازید. با هیجان و جوش و خروش صحبت نکنید، چون در آن صورت بیهوده اتلاف نیرو کرده‌اید، و بویژه به بحث نپردازید. با آرامی گوش کنید و جز وقتی که ناچار باشید عقیده خود را ابراز ندارید. اجازه ندهید که شما را به‌رغم میل خودتان وادار به سخن گفتن کنند. اگر فرد پرچانه‌ای گوش شما را در انحصار خود گرفته است، وانمود کنید به آنچه می‌گوید علاقه دارید، بگذارید نیروی عصبی خود را هدر دهد و خودتان نیروی خویش را حفظ کنید.

- **میل به تصدیق و تحسین.** هر کس، اگر فرصتی پیش آید، می خواهد به خودنمایی بپردازد، بکوشد در دیگران اندیشه ممتاز بودن شخصیت خود را ایجاد کند، و دیگران را با عقیده خویش که می‌پندارد برتر است همعقیده سازد. اگر خوب به مشاهده مخاطبان یا معاشران خود بپردازید متوجه

می‌شوید که احساس بالیدن و نازیدن چه کوششهای عبثی را بر اکثر کسانی که می‌خواهند مورد تصدیق و تحسین دیگران واقع شوند تحمیل می‌کند. خود به مشاهده خویش بپردازید و با دقت این گرایش را در خود سرکوب کنید.

- **خشم و از جا دررفتگی.** اگر با تسلط بر یک حرکت بی‌صبرانه کوچک شروع کنیم موفق می‌شویم حتی با وجود تحریکات شدید، خونسردی خود را حفظ کنیم. واخوردگی، سرخوردگی، خشم یا عصبانیت مستلزم جلوه‌های جسمانی، حرکات و صدا بلندکردنهایی هستند که نشانهٔ از میان رفتن خویشتنداری هستند. تمرین تأثیرناپذیری و بی‌تفاوتی سهم زیادی در پرورش اراده دارد.

ب) مهار انگیزه‌های حسی

حواس پنجگانه ما پیوسته تحت تأثیر احساسات متعددی هستند که بر ذهن و روان ما اثر می‌گذارند؛ و چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم تأثیر آنها را معقولانه و سنجیده سازیم. نمونه‌هایی از این موارد در مورد چند حس را در زیر می‌آوریم:

- ظاهر موجودات و اشیاء گاه عمیقاً بر وضع درونی ما اثر می‌گذارند و آن را تغییر می‌دهند. مثلاً چهارچوبی که در آن قرار می‌گیریم بر ما اثر می‌گذارد: نحوه وارد شدمان در یک مسافرخانه روستایی، با ورودمان در یک محفل دوستانه یا افراد خوشگذران یا مطب یک پزشک مشهور وقتی میزبانان غایب باشند، باهم فرق می‌کند. کفپوشها، کاغذهای دیواری، آثار هنری، کریستالهای سالن و اثاث جدی مطب پزشک بی‌اراده بر ما اثر خاصی می‌گذارند که بر طرز تلقی و نگرش ما منعکس می‌شود.

- اگر تصادفاً شاهد حادثه‌ای کمابیش دردناک شویم، بی‌اراده و از روی غریزه سرمان را برمی‌گردانیم. عادت و رفتار افراد، نگرش ما را نسبت به آنها تغییر می‌دهد. دوره‌های تیره و اندوهزایی که به اشیاءِ خارج حالت غمناک و

نامطبوعی می‌دهند، گاه فعالیت ما را آشفته می‌سازند. موقعیتهای زیادی هستند که بر تسلط بر نفس ما تأثیر می‌گذارند.

ـ تماس با بعضی اجسام یا برخی جانوران باعث احساس نفرت یا حتی وحشتی ظاهراً غلبه‌ناپذیر در ما می‌شود. در صورت چنین برخوردی، بدون آنکه لزوماً خودمان پیشقدم آن باشیم، باید حداکثر خونسردی خود را حفظ کنیم.

ـ صداهای ناهنجار، ناگهانی یا غیرمنتظره باعث انقباض عضلات چهره ما می‌شود یا ما را از جا می‌جهاند و گاه به فریاد تعجب‌آور می‌کشاند. بهتر است از این بازتابها در خود جلوگیری کنیم و خود را پرورش دهیم که بتوانیم با آسودگی سروصدای کارخانه، تیزی زننده یک صدا یا هیاهوی وسایل نقلیه را تحمل کنیم.

ـ وقتی بوی نامطبوعی به مشام ما می‌رسد بکوشیم (بویژه در صورتی که این بو نشانه امکان وجود یک ماده سمی باشد) تا خود را از منبع بو دور سازیم، اما اگر این بو بی‌ضرر بود از تحمل آن هراسی نداشته باشیم و به خود بگوییم: «اجازه نمی‌دهم این احساس بی‌معنی بر من اثر گذارد.» می‌دانیم که علاقه یا بیزاری ما نسبت به غذاهای خاص همیشه لزوماً ربطی به سودمند یا زیانمند بودن آنها ندارد. بنابراین داوری معقولانه خود را به کار اندازید و بگذارید برای انتخاب غذاهای مناسب غریزه شما امور را فیصله دهد.

۶. در کوشش استوار باشید

پرانرژی بودن یک چیز است؛ عمل کردن چنان که گویی انسان از قبل ـ لااقل گهگاه ـ انرژیک بوده است چیزی دیگر. پس نگویید: «باید از قبل اراده داشت تا مشاهده کرد که چه اتفاقی افتاده است.» برای مشاهده مستمر و خستگی‌ناپذیر آن: بله (اما در آغاز به هیچ کس چنین کوشش زیاده از حدی را توصیه نخواهیم کرد)؛ اما برای کوشیدن به نحوی که انسانی انرژیک باید در

فلان مورد داشته باشد: نه.

ما حتی در ضعیفترین افراد، به وجود امکان پایداری، گرچه نه مقاومتی که فوراً پیروز شود، اعتقاد داریم. وانگهی نباید منتظر بود که، هر قدر مقاومتمان شدید باشد، از همان روز اول موفق شویم. هدف دقیق یک فرد مبتدی باید این باشد که غالباً به کوشش دست یازد. اگر، چنان که غالباً در روزهای نخست پیش می‌آید، انسان به جلوگیری از آن نیندیشد (در لحظه تحریک محرک)، لااقل بهتر است از احساس بی‌فایده غیظ و خشم اجتناب کند: این فقدان توجه را با تأکیدی درونی مانند زیر دنبال کند که: «دفعه دیگر بموقع به آن فکر خواهم کرد، قطعاً تصمیم گرفته‌ام بر بی‌ارادگی خود فایق آیم.» در واقع نیز این روش تکرار خواهد شد و آگاهی موفق می‌شود که بموقع مداخله کند.

وقتی انگیزه واحدی طی چند روز به‌طور پیاپی وجود داشته باشد، تقریباً همیشه در لحظه خاص و با شدتی بسیار نیرومند باز می‌گردد. در اینجا مانع خطرناکی وجود دارد که باید با شدت با آن جنگید، زیرا پس از اینکه یک بار بر آن غلبه کردیم می‌توانیم مطمئن باشیم که بالاخره با سهولت بیشتری بر آن به‌طور کامل فایق خواهیم آمد.

۷. به عمل بپردازید

پیش از اینکه این فصل را عملاً تمرین کنید، چند بار آن را مجدداً بخوانید. محتوای آن روح شما را سرشار خواهد کرد، و هر قدر بیشتر آن را بفهمید و تحلیل کنید و به مراقبه و تأمل در آن بپردازید، بیشتر آمادگی خواهید یافت که آن را به مرحله عمل درآورید.

هنگامی که مشاهده کردید که چقدر پرورش ذکر شده ملایم و تدریجی است و بدقت تنظیم شده تا هر کسی قادر به انجام و ادامه آن باشد، از فردای آن روز شروع کنید که آن را در ذهن خود به عنوان یک وظیفه حک کنید و تمام

توجه و انرژی خود را معطوف به آن سازید. سپس کوشش اولیه را از سر گیرید و برای بار دوم به نحوی متفاوت آن را دنبال کنید. متوالیاً بکوشید تا به تمام انگیزشهایی که در بالا اشاره کردیم غلبه کنید. سرانجام سعی کنید با در نظر گرفتن تمام تعلیمات این فصل، یک روز کامل را آن طور زندگی کنید و هنگامی که روزی به آن موفق شدید، برای یک هفته کامل تمرین را از نو شروع کنید. آن گاه است که برای رجوع به فصل بعدی خوب آماده شده‌اید.

فراموش نکنید که درون آرزوهای برتری‌جویی، بلندپروازی، میل به پیشرفت و تفوق و موفقیت خود را بکاوید تا نیروی عمل تقویت‌کننده و متعادل سازنده را بیابید.

اگر «سستی مبهمی» شما را فرا گرفت، با خونسردی استدلال کنید. به آرامی به خود بگویید:

ـ درست است که حالا خود را ضعیف احساس می‌کنم، اما این حالت نمی‌تواند دوامی داشته باشد. وانگهی تا مدتی دیگر وقتی خوب خود را پرورش دادم و ورزیده شدم، این جور ضعفها دیگر به سراغم نخواهند آمد.

سرانجام، به گفته‌های مأیوس‌کننده‌ای که دیگران ممکن است بگویند هیچ اهمیتی ندهید. وقتی در حال پرورش شخصیت خود هستید، به گفته هیچ کس اهمیت ندهید. چه بسا حرفهای ساده‌دلانه دیگران درست همان چیزی باشد که سرکوب آنها بیشترین اهمیت را داراست. بدین ترتیب از کسانی که هنوز به اهمیت چنین پرورشی آگاهی ندارند و عقاید منفی خود را ابراز می‌دارند، اجتناب خواهید کرد.

۲

چگونه بر خود حاکم شوید

۱. تنظیم جسم

قوای روانی ـ و بویژه اراده ـ رابطه نزدیکی با حالت جسمانی دارد. پیش از آنکه برای تأثیرگذاری بر کارکردهای گوناگون از طریق تمرکز توجه بر یک تصویر ذهنی، به درجه لازمی از پرورش روانی دست یابید، بهتر است به سلامت معقولانه جسمی خود و بهداشت آن توجه داشته باشید و حالت جسمانی خود را تحت فرمان خود بگیرید. راهنمای اصلی این بهداشت، پرهیز دقیق از هر گونه عارضه مسمومیت است. دکتر گاستون دورویل[1] بدرستی نوشته است که: «انسان مسموم همه چیز را از دریچه سمهای خود احساس می‌کند و می‌بیند.» روان درمانی به معنای خاص آن هنگامی ناکام می‌ماند که به موازات اجرای آن، بیمار تحت رژیم مناسبی برای از بین بردن سموم بدن خود نباشد. وقتی مغز از خونی معیوب تغذیه کند، ناراحتی و عارضه‌ای پیش می‌آید که نخست با سستی و لَختی همراه است و سپس اختلالات وخیمتر بروز می‌کنند. یک مسمومیت خفیف کافی است تا توانایی روحی را از بین ببرد و بدبینی، اندوه، کوفتگی و فرسودگی و ترس از فعالیت را ایجاد کند.

افراد نیرومندی که بنیه قوی دارند فوراً نتایج روانی عوارض گوناگون

1. Gaston Durville

مسمومیت را احساس نمی‌کنند، و فقط گاه بویژه بعد از غذا حس می‌کنند سرشان کمی سنگین شده است، اما دیر یا زود انواع آرتریت و ورم مفاصل نیروی حیاتی عمومی آنها را مختل می‌سازد، نیروی کار مغزی آنها را می‌کاهد و باعث اختلال در دستگاه عصبی ایشان می‌شود. اما برعکس، ارگانیسمهای ضعیف و ظریف و متزلزل، اگر قواعدی را که در زیر شرح خواهیم داد رعایت کنند، احساس بهبودی و تجدید حیات خواهند کرد. تغذیه معقولانه، فراوانی اکسیژن در خون و وفور آن در گردش خون سه شرطی هستند که تعادل فیزیولوژیک بدن را حفظ می‌کنند و این تعادل با آزاد کردن اراده از هر گونه مزاحمت درونی، بهترین شرط پرورش آن را فراهم می‌سازد.

الف) اهمیت تغذیه

قبل از هر چیز خوراکهای مسموم را قاطعانه از میز غذای خود کنار بگذارید. حتی اگر با وجود مصرف این غذاها کارکردهای تغذیه‌ای بدن بخوبی انجام گیرند، باز این امر موجب کار پر مشقت درونی بدن می‌شود که مستلزم صرف نیروی عصبی زیادی است که نیروی اراده را سست می‌گرداند. این اقدام اولیه‌ای که ما توصیه می‌کنیم و اقدامی کیفی است، معنایش محدود کردن کمّی غذاهاست. کمیت غذایی که برای هر کس می‌تواند کافی و مناسب باشد، برحسب طبایع، شغل و اقلیم فرق می‌کند، ولی می‌توانیم معیار مطلقی را مطرح سازیم که عبارت است از اینکه: **اگر غذایی باعث کمترین سنگینی در ما شود، یعنی مقدار آن زیاد است.**[1]

در زیر، از روی تحقیقات دکتر پاسکو و دکتر کارتون، به فهرست دو نوع غذایی که معمولاً در سفره ما وجود دارند اشاره می‌کنیم. هر یک از این غذاهای دو فهرست را باید با اعتدال مصرف کرد.

---

۱. نک. کتاب André Passebecq: *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine*

غذاهای توصیه شده: ژیگو، کتلت، ژامبون یورک، بیفتک کبابی، خرگوش، مرغ و جوجه، کبوتر، خروس، دُرنا، پنیر بری، پنیر هلندی، پنیر سفید معمولی، کره، صدف، سفره ماهی، ماهی آزاد، ماهی سفید، سبزیجات تازه، سیب‌زمینی، برنج، شاه بلوط، تره، کنگر فرنگی یا تره فرنگی، اسفناج، خیار، کاهو، بولاغ اوتی، شلغم، ترب سیاه، کرفس، کلم، گل کلم، هویج زردک، هویج فرنگی، قارچ، میوه‌های پخته و خام، طالبی، گرمک، خربزه، کدو، کدو حلوایی، شیر.

مواد و اغذیه‌ای که باید حذف شوند (مواد سمی که تعادل حیاتی بدن را به هم می‌زنند): مشروبات الکلی، گوشت شکار، گوشتهای چرب، جگرهای چرب، اردک، مرغابی، جگر، مغز، گوشت خوک، سیراب و شیردان و کله و پاچه، پنیرهای تخمیر شده، اغذیه پخته چرب، انواع سخت‌پوستان و خرچنگها، ماهیهای توصیه نشده، غذاهای کنسرو شده در قوطیهای فلزی، ماهی روغن (ماهی قود)، سبزیهای خشک، ترشیها، کلم بروکسل، مرباها، شیرینی جات خامه‌دار، شکلات.

اغلب از کسانی که این رژیم را به آنها توصیه می‌کنیم شنیده‌ایم که نمی‌توانند از فلان غذاها چشمپوشی کنند؛ عده‌ای نیز به ما اعتراض دارند که آنها را از لذت غذاهای خوب محروم کرده‌ایم. در این مورد نیز مثل هر مورد دیگر مسئله اراده مطرح است و اینکه انسان به مفید بودن برنامه‌ای متقاعد شود. به علاوه، بخصوص غذاهایی راکه به آنها عادت کرده‌ایم دوست داریم: ببینید چه تفاوت سلیقه‌ای میان ما [فرانسویان] با انگلیسیها، آلمانیها، آفریقاییها و آسیاییها وجود دارد. حتی در همین فرانسه عزیز خودمان مردم جنوب با چه زحمتی خود را با غذاهای شمالیها سازگار می‌کنند و بالعکس. می‌دانیم که عادت وحشتناک ـ بخصوص عاداتی که موروثی باشند ـ ما را به مصرف نوع خاصی از غذاها معتاد می‌کنند. این حالت مزاج ویژه فردی را در

هر ماه یا دو ماه یک بار با «غذاهای استثنایی» ارضا کنید، اما در بقیه اوقات زندگی حاکم بر ذائقه خود باشید.

آن گاه بتدریج قدرت انتخاب غذاهای خوب، یعنی آنچه در فهرست نخست ذکر کرده‌ایم در شما عادت می‌شود. و اگر احیاناً خود را با غذاهای مضّر مسموم کردید، مراقب باشید که کلیه و کبد خود را با طرد عناصر مزاحم شستشو دهید، بدین ترتیب که یا فردای آن روز ناشتا آب معدنی بنوشید یا یک وعده فقط به گیاهخواری بپردازید.

ب) اهمیت ورزش

شرط دوم پاکسازی خون و اکسیژندهی کافی به آن، عدم توجه به غذا و توجه به ورزش است. اگر در مدارس به برنامه‌های ورزشی اهمیت لازم داده شود، از تباهی نژاد جلوگیری می‌گردد. فرد قوی بنیه‌ای که به ۷۰ یا ۸۰ سالگی می‌رسد بی‌آنکه هرگز نگران بهداشت خود بوده باشد وقتی این پرسش را با او مطرح می‌کنیم شانه‌های خود را بالا می‌اندازد، بدون آنکه توجه داشته باشد که مقاومت بدنی خوب خود را مرهون اجداد خویش است که به کار عضلانی سخت عادت داشته‌اند. خواننده‌ای که مصمم به تقویت اراده خود باشد به ورزشها و تمرینهای زیر خواهد پرداخت و بلافاصله نیز نتایج سلامت‌بخش آن را خواهد دید[1]:

تمرین ۱: به محض بیدار شدن از خواب، روی زمین دراز بکشید و دستها را در امتداد بدن قرار دهید. نفس آهسته و عمیقی بکشید و دستهای خود را به صورت نیم‌دایره در دو سوی بدن بچرخانید. وقتی دستها در پشت سر به کف زمین می‌رسند فرو کشیدن هوا پایان یافته است، آن گاه در حالی که

۱. نگاه کنید به برنامه منظم و تدریجی ورزشهای بدنی روزانه در کتابِ
J.-E.Ruffier: *Gymnastique quotidienne* (Editions Dangles).

آهسته هوا را بیرون می‌دهید دستها را به حالت اول برگردانید. ده تا بیست بار این حرکت را تکرار کنید.

این حرکت را ایستاده نیز می‌توانید انجام دهید. پشت به دیوار بایستید و دستها با همان حرکات تنفسی به جای کف زمین دیوار را لمس خواهند کرد.

تمرین ۲: تمرین شماره یک را قبل از غذا و سپس قبل از خواب نیز انجام دهید. اضافه می‌کنیم که ورزش سوئدی در اتاق و حتی ورزشی کمابیش شدیدتر باعث تقویت اراده خواهد شد به شرط آنکه به اعمالی که انجام می‌دهید توجه کامل داشته باشید و تا سرحد امکان فکر خود را بر روی هر حرکتی که انجام می‌دهید متمرکز سازید. به نظر ما شنا و شمشیربازی از ورزشهای مرجح هستند.

بهتر است بتدریج عادت کنید که پنجره اتاقی راکه می‌خوابید باز بگذارید و سعی کنید زیر سرتان زیاد بلند نباشد: افقی بودن بدن عمل تنفس را تسهیل می‌کند.

ج) آب درمانی

گردش خون درست و تغذیه متوازن مکمل یکدیگر هستند: تنفس فعال به گردش خون کمک می‌کند. اما افزون بر این، باید مویرگهای محیطی را تحریک کنید، زیرا این عمل به‌طور مؤثری کارکرد عروق را تنظیم خواهد کرد. برای این منظور کافی است دوش بگیرید و آب سرد را از بالا به پایین به سراسر سطح بدن خود جاری کنید. این آب در تماس با روی پوست جریان خون در بافتها را تحریک می‌کند.

کسانی که از تماس ناگهانی بدن خود با آب سرد بیم دارند می‌توانند با آب ولرم شروع کنند. در صورت دارا بودن چند عارضه، بویژه در شُشها و برونشها از این عمل خودداری ورزید.

۲. تنظیم خواب

خواب آرام و کافی برای از بین بردن کامل خستگی روزانه اجتناب‌ناپذیر است. در آن صورت وقتی بیدار می‌شوید خستگیتان رفع شده است، بلند شدن از رختخواب با میل انجام می‌گیرد و روز با احساس آسودگی و سرحالی شروع می‌شود. ذهن روشن و جسم آماده، حداکثر قدرت و مقاومت در برابر مشکلات مغزی و روانی و تلاشهای مادی را فراهم می‌سازد. فردی که خوب خوابیده باشد، حداکثر توانایی را برای اندیشیدن، احساس کردن و عمل کردن خواهد داشت.

کسانی که شبها خوب استراحت کرده باشند، صورت ظاهر و حالت بیرونی خوش و سرحالی دارند. چهره چنین کسانی شاداب و سرزنده، چشمانشان پرفروغ و خطوط صورتشان باز و آرام است. صدایشان با طنین است و کلمات را واضح و صاف تلفظ می‌کنند.

سرانجام کسی که خوب خوابیده باشد، هر ساعتی را که وقف خواب کرده به معنای آن است که بر حیات یعنی بر عمر خود افزوده است. برعکس فقدان خواب خوب انسان را بسرعت فرسوده می‌سازد. به علاوه، شبهای بیخوابی افزون بر خستگی ستوه آورنده ممکن است باعث وخیمترین عوارض عصبی شوند و می‌توان گفت که راه را بر کلیه عارضه‌های دیگر می‌گشایند. فقدان استراحت و عوارض ناشی از آن، مقاومت بدن را در برابر انواع مسمومیتها، هجوم میکربها، تغییرات دمای هوا، هیجانات شدید، زخمها ... و در یک کلمه در برابر کلیه عوارض و بیماریها به حداقل ممکن کاهش می‌دهد.

خواب افزون بر این علل صرفاً بهداشتی و منافع غیرمستقیمی که برای اراده دارد، اِعمال اراده در موقع خوابیدن نیز فوق‌العاده مؤثر است. خودکاری روانی افکار در هنگام استراحت به انفعال مطلق کاهش می‌یابد و مستلزم

توجه و خودکنترلی گاه قابل ملاحظه‌ای است که استفاده از آن گام بزرگی-در ایجاد تبعیت فعالیتهای درونی از خواست و اراده سنجیده است.

شیوهٔ دقیق عمل به ترتیب زیر است: درست در وسط رختخواب و در حالی که تمام اعضای بدن در حالت درازکش قرار دارند قرار بگیرید. در پی چنان حالت آسوده‌ای باشید که هر قسمت بدن شما در حالت حداکثر استراحت باشد. توصیه ما این است که روی پهلوی راست یا به پشت بخوابید و در صورت اخیر بدنتان تا حدی متمایل به راست باشد. وقتی این کار را کردید و بدنتان در بهترین حالت ممکن -یعنی آسوده‌ترین وضع -قرار گرفت، سعی کنید کاملاً بی‌حرکت بمانید. آن گاه دقت کنید که تمام عضلات شما در حالت آرامش و بدون کشیدگی و انقباض و در واقع شُل و بی‌فشار باشند. توجه خود را به اعضای پایینی بدنتان معطوف کنید. آیا ماهیچه‌های پا کاملاً آزاد و شُل هستند؟ هیچ گونه انقباض و تابش و پیچیدگی ندارند؟ آیا ساقها و رانها تمام وزن خود را بر روی ملافه براحتی رها کرده‌اند؟

سپس متوجه قفسه سینه شوید. آیا منقبض و فشرده نیست. سعی کنید حالت آرام و آسوده‌ای به آن بدهید. آیا دستهایتان کاملاً رها و آزادند؟ آیا سرتان طوری قرار گرفته است که هیچ گونه خستگی در ماهیچه‌های گردن ایجاد نکند؟

پس از لحظه‌ای -کمابیش کوتاه -انسان به‌طور کلی احساس می‌کند که نیاز به تکان خوردن دارد و این احساس چنان قاهرانه است که قبل از آنکه انسان حتی فکر مقاومت در برابرش را بکند آن را برآورده می‌سازد. آن گاه دوباره سعی کنید به حالت اول برگردید و بی‌حرکت ماندن را بر خود تحمیل کنید و مراقب بازگشت احساسِ نیاز به تکان خوردن باشید و به محض آنکه این احساس برگشت بکوشید تسلیمش نشوید. بعد از حدود یک ربع بی‌حرکت ماندن، احساس نوعی کرختی مطبوع به شما دست می‌دهد و متوجه می‌شوید که بتدریج حالت خواب شما را فرا گرفته است. بدین ترتیب

سرکشترین بی‌خوابیها و پریشانیهای شبانه مغلوب می‌شوند و جای خود را به خوابی آرام و کامل و عمیق می‌دهند[1].

۳. فعالیت مغزی در بیداری

بی‌حرکتی عضلانی و مغزی هنگام خواب، تا مدتی کمابیش طولانی پس از بیدار شدن نیز ادامه می‌یابد. مبارزه با این حالت به کمک یک ماده محرک ـ مثلاً قهوه ـ مانند آن است که روی سرمایه اصلی خود چک بکشیم. نیروی عصبی استخراج شده از شبکه عصبی در اثر تأثیر کافئین، باعث تحریک کم‌دوامی می‌شود و همیشه با افسردگی خاصی همراه است. وانگهی این عمل کمتر *بیدار کردن* خویش و بیشتر فرا خواندن افکار سالم و مصمم و مسیرداری است که انسان به آنها احتیاج دارد تا عمل آگاهانه را آغاز کند. ذکاوت ذهنی، پس از مدتی *کنترل خودکار خواب*، تقریباً بلافاصله از بازگشت آگاهی به فعالیت پیروی می‌کند.

به علاوه، روش زیر شیوه‌ای است که کمک می‌کند به احساسات مختل‌کننده صبح مسلط شویم. شبها کتابی را که خواندن آن توجه و علاقه شما را جلب می‌کند در دسترس خود قرار دهید. به محض آنکه بیدار شدید کتاب را بردارید و خواندن آن را از جایی که هنگام خواب قطع کرده و علامت گذاشته‌اید ادامه دهید. این کار بسرعت ذهن شما را باز خواهد کرد.

به مجرد آنکه به این نتیجه دست یافتید یعنی ذهنتان فعال شد، کتاب را کنار بگذارید و بسرعت کارهایی را که در طول روز خواهید داشت به یاد آورید ضمن آنکه به علاقه خود به آنها یا لااقل بخشهایی که به آن علاقه دارید فکر می‌کنید. همهٔ این کارها شاید حداکثر دوازده دقیقه طول بکشد و به نحو عجیبی اراده شما را برای عمل آماده می‌کند.

---

۱. افراد بی‌خواب آموزشهای مفصلتر را در کتاب پیر فلوشر به نام چگونه بهتر بخوابیم خواهند یافت. (ترجمهٔ فارسی این کتاب از سوی انتشارات ققنوس منتشر شده است.)

۴. تغییر ارادی افکار

مجذوب کامل کار خود یا بررسی یک مسئله شدن، نه تنها بهبود کار و سرعت عمل مورد نظر را تضمین و تأمین می‌کند، بلکه مکانیسمهای مغزی به کار افتاده در اثر توجه را پرورش می‌دهد. برای آنکه اراده خود را در این جهت اِعمال کنید، یک لحظه به خود استراحت دهید و بکوشید یک موضوع معین را به افکار خود تحمیل کنید. هر قدر این موضوع کمتر مورد علاقه شما باشد، این تمرین مؤثرتر خواهد بود. موضوعهایی که به آسانی توجه انسان را به خود منحصر می‌کنند کم نیستند، اما در آن صورت توجه روانی شما کمتر ارادی و بیشتر خودکار خواهد بود.

بهتر است، برعکس، به جای آن توجه خود را معطوف یک شیء بی‌ارزش و معمولی، مثلاً یک ابزار، کنید. درباره تمام جنبه‌های آن بیندیشید: ابعاد، وزن، ماده و غیره، آن گاه تصور کنید این ابزار دچار چه تغییراتی شده تا به این صورت که آن را مشاهده می‌کنید درآمده است. به اهمیت آن در بازار فکر کنید و به اینکه اگر ساختن آن متوقف شود چه کمبودها و ناراحتیهایی پیش خواهد آمد. آیا می‌توان این ابزار را تکمیل کرد و بهبود بخشید؟ و از چه جهت؟ مستقل از مصرف معمول آن که می‌توانید تصور کنید، یک فرد نابغه چه کاری در این جهت می‌تواند انجام دهد؟

هر بار که فکر شما منحرف می‌شود، دوباره آن را متوجه شیء مورد نظر کنید و سلسله مشاهدات و ملاحظات خود را از سر بگیرید. آن گاه از گوناگونی مفاهیمی که به ذهنتان رسیده است در شگفت خواهید شد.

هر گاه هنگام فعالیتهای ذهنی از این قبیل احساس خستگی کردید، فکر خود را متوقف کنید، آسوده بنشینید، پنج دقیقه بی‌حرکت بمانید و پنج دقیقه دیگر به شیء دیگری کاملاً متفاوت از اولی بیندیشید. مراکز خسته شده کاملاً استراحت خواهند کرد و بزودی متوجه می‌شوید که به همان آمادگی اول صبح هستید.

تمام آثاری که درباره آموزش اراده نوشته شده‌اند، بر تمرینهایی که ذکر کردیم تأکید دارند. در زیر به چند مثال از چند مؤلف مختلف اشاره می‌کنیم:

- هر روز چند صفحه از کتابی که درباره جنبه‌های مهم زندگی بحث می‌کند بخوانید و ذهن خود را بر آنچه می‌خوانید متمرکز کنید. اجازه ندهید ذهنتان بی‌اختیار منحرف شود و به مسائل گوناگون دیگر توجه کند و بدین ترتیب انرژی خود را به هدر دهد؛ اگر از مسئله مورد نظر شما دور شد، دوباره آن را به جای اول بازگردانید و دوباره همان اندیشه را بر او تحمیل کنید.

- پنج دقیقه مطالعه کنید و یک ربع ساعت درباره آنچه خوانده‌اید به تأمل بپردازید.

- راست روی صندلی بنشینید، چانه را بالا ببرید و شانه‌ها را تا حد ممکن به عقب بکشید. دست راست را تا ارتفاع شانه‌ها بالا ببرید، سر را بچرخانید و در حالی که انگشتان دست بالا برده را راست گرفته‌اید، دست خود را حداقل مدت یک دقیقه در همین حالت افقی نگه دارید. همین کار را با دست چپ انجام دهید، و هنگامی که موفق به انجام حرکات نرم و دقیق شدید، هر روز بر مدت آن بیفزایید.

- یک لیوان آب را با انگشتان دست بگیرید و دست خود را راست در روبروی خود نگه دارید. تا جایی که می‌توانید سعی کنید آن را نگه دارید به طوری که سطح آب درون لیوان لرزشی نداشته باشد.

- ضمن گردش و قدم زدن بدقت به بررسی اشخاصی که برخورد می‌کنید بپردازید و با حداکثر دقت ممکن برش و رنگ لباس، کفش و کلاه آنها و رفتار و حرکات و عقایدشان را یادداشت کنید. مشابه همین کار را در مورد اشیاء انجام دهید. بدین ترتیب بسرعت قوه مشاهده سریع و به خاطر سپردن طولانی را کسب خواهید کرد.

زمانی که صرف این تمرینهای مختلف می‌کنید برحسب سرعتی که برای

کسب نتیجه مورد نظر شماست فرق می‌کند. در آغاز می‌توانید تمرینها را به دو یا سه بار در هفته محدود کنید.

۵. تنش‌زدایی

تنش روانی ایجاد شده در اثر تلاشهای پرورش اراده، کمابیش انسان را بسرعت خسته می‌کند. باید پس از یک دوره فعالیت، چند ساعت خستگی درکنید تا سپس بتوانید سر حال و آماده تمرینهای خود را از سر گیرید. هر قدر برای کسب نتیجه‌ای شتاب داشته باشید، کار خوبی نیست که بی‌وقفه کار کنید، زیرا در غیر آن صورت چنان خسته خواهید شد که طول مدت آن بستگی به نسبت خستگی شما دارد. بلد بودن استراحت یک هنر است. ترک ارادیِ پرشتابترین اشتغالات، استراحت دادن کامل به مغز و اعصاب و عضلات برای آنکه بتوانند دوباره شاداب و سرحال مانند اول آماده کار باشند، به معنای ادامه مؤثر کار و تحقق برنامه‌هاست. **البته بیکاری لزوماً خستگی را زایل نمی‌کند.** بلکه برای از بین بردن خستگی، کار نکردن باید همراه با تنش‌زدایی و استراحت کامل روحی باشد.

تمرین گوشه‌گیری و عزلت که در صفحات بعد (فصل پنجم) توضیح داده شده، بهترین وسیله تعلیق هر گونه صرف انرژی جسمانی و روانی است. هرگونه تفریح دیگری نیز برای سلامتی مفید است به شرط آنکه بتوانیم در لحظه مناسب آن را انجام دهیم و پیش از موقع مناسب تصمیم به انجام آن نگیریم.

بهتر است روزها و ساعات «تنش‌زدایی» و نوع آنها را معین کنیم. تا لحظه‌ای که برای آن در نظر گرفته‌اید اصلاً به آن فکر نکنید و اصل age quod agis [مواظب باش چکار می‌کنی] یعنی تمرکز کامل ذهنی روی کاری که انجام می‌دهید را رعایت کنید. در لحظه معین شده، یعنی ساعتی که

برای فراغت و تفریح در نظر گرفته‌اید، قاطعانه از کار دست بکشید و به ورزش، تماشا یا بازی مورد علاقه خود بپردازید. آن گاه زمانی که وقت استراحت تمام شد، یعنی از استراحت قوای روانی خود فارغ شدید، تمام افکارتان را دوباره متوجه ادامه کاری که انجام می‌دادید بکنید، خود کنترلی خود را از سر بگیرید و مصممانه به کار پردازید.

به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم که به «فرصتهای» پیش‌بینی نشده تفریح، هر قدر که جذاب و پرکشش باشند، تسلیم شوید. وقتی ناگهان میل خاصی به چیزی توجه شما را جلب کرد، باید از قطع کار خودداری کنید و آن را از ذهن برانید که مزاحم کارتان نشود و ارضای این تمایل را به زمان استراحتی که برنامه‌ریزی کرده‌اید واگذارید.

٦. به‌طور ادواری وضع خود را بررسی کنید

گاه پیش می‌آید که تحت تأثیر تمایلات متعدد، انسان برنامه‌ای را که تعیین کرده زیر پا می‌گذارد و از آن سر می‌پیچد. همچنین در اوضاع و احوال خاصی پیش می‌آید که به‌ندرت استقامت داوری سست می‌شود و انسان کاری را پیش از موقع و خارج از وقت برنامه‌ریزی شده می‌خواهد انجام دهد. پیش از کسب ارادهٔ قوی کافی، این جور نقض عهدها و پیمان‌شکنیها غالباً بهترین اراده‌ها را نیز متزلزل می‌سازند. این نوع اشتباهات و پیمان‌شکنیها را دقیقاً زیر نظر داشته باشید تا بتوانید بتدریج از شر آنها خلاص شوید.

بدین منظور، حداقل لحظه‌ای استراحت در طول هفته را برنامه‌ریزی کنید که به وارسی و یادآوری افکار، احساسات، انگیزه‌ها و اعمال روزهای قبل بپردازید و انگیزه‌های ایجادکننده آنها را شناسایی کنید. حتماً لازم است که قضاوتتان بی‌اغماض باشد، با خونسردی بپذیرید که اشتباه کرده‌اید، که شکست خورده‌اید، که اجازه داده‌اید تمایلات پست یا القائات دیگران بر شما اثر بگذارند و غلبه کنند. بررسی کنید که تصمیمهایی که گرفته بودید

تحت تأثیر عوامل مخرب قرار گرفته‌اند یا نه و در صورت نیاز به اصلاح آنها بپردازید. خود را مجبور به درک این نکته کنید که قضاوت شما در کجا و چگونه دچار اشتباه شده است، و چگونه به غفلت یا تخطی از قواعد پرورش روانی کشانده شده‌اید. درباره عواقب ناراحت‌کننده تخطیهای خود، درباره عواقب تکرار آنها و بویژه درباره تأثیرات خوبی که از اِعمال اراده خود انتظار دارید به تأمل و تفکر بپردازید.

و سرانجام در پایان، نیرومندانه با خود تکرار کنید که مصمم هستید با قاطعیت تمام واکنش نشان دهید و بویژه از تسلیم به تأثیرات آینده اجتناب ورزید.

۷. افسردگیهای گهگاهی

حتی استوارترین و آبدیده‌ترین منشها در برابر حادثه‌ای ناگهانی و دردناک خرد می‌شوند و سرتسلیم فرود می‌آورند و بدبختانه گاه برای همیشه خرد شده باقی می‌مانند. مرگ یک موجود بسیار گرامی، حادثه ناگوار و شوربختانه‌ای که میوه سالهای دراز کار و کوشش را تبدیل به هیچ و پوچ می‌کند، ابتلا به یک بیماری خطرناک یا درمان‌ناپذیر ... تعادل انسان را به هم می‌ریزند، شجاعت انسان را از او می‌گیرند یا منابع زیستی انرژی او را از بین می‌برند. مفهوم «جبران‌ناپذیری» هر گونه اندیشه واکنش را به نحو ظاهراً محتومی از انسان باز می‌ستاند. ناله دهشتناکی از درون انسان سر بر می‌کشد که: «دیگر هیچ چیز، آنچه را از دست داده‌ام به من باز نخواهد گرداند.»

وقتی منبعی که هر روزه نیرویی جدید از آن می‌گرفتیم نابود شود و روح را به سستی و لَختی بکشاند، چه بر سر نقش و قدرت اراده خواهد آمد؟ در چنین مواقعی انسان در برابر کشف اینکه خواسته‌اش در مقابل شدت پرهیزناپذیر فاجعه سرخم کرده است دچار سرگشتگی فلج‌کننده‌ای می‌شود. انسان حس می‌کند که در این جهان در برابر ویرانه تلاشها یا امیدهای خود

درمانده شده و شدیدترین سرگردانیها را دارد حال آنکه جهان اطراف او متفرغن و بی‌تفاوت به مکانیسم سرد زندگی خارجی خود ادامه می‌دهد.

در این مورد توصیه می‌کنیم خواننده ما به یک روان‌شناس مثبت‌اندیش رجوع کند و یقین داشته باشد که خوش‌بینانه‌ترین مهربانی و شفقت راه درست را به او نشان خواهد داد.

ذلت شما به بی‌نهایت رسیده و مرارت شما روحتان را پر کرده است، به نظرتان می‌رسد که از آن پس وجودتان در جهانی بیهوده پر از اندوه و بدبختی خواهد بود. آیا میل دارید که دست کم از شدت درد خود بکاهید؟ در آن صورت قاطعانه اقدامات زیر را انجام دهید: از تمام کسانی که با اطلاع از ناراحتی شدید شما تصور می‌کنند مجبورند با همدردی درباره آن با شما سخن بگویند کناره بگیرید. به شیطان ساده‌دلی تسلیم نشوید. از حال خود سخن نگویید و با دقت نقابی بر نشانه‌های آن بکشید. برای آرام کردن پریشانی افکار خود، ساعات طولانی بی‌حرکت و تنها در جایی آسوده و غیر از جای همیشگی خود بمانید. می‌توانید وضع یکی از اتاقهای خانه خود را به نحوی تغییر دهید تا دیگر یادآور خاطرات رنج‌آورتان نباشد. در این اتاق بنشینید و به مناظر یا اشیائی توجه کنید که قبلاً به آنها توجهی نداشته‌اید.

لااقل در اوایل از استدلال کردن یا عیبجویی درباره آنچه روی داده است بپرهیزید. برعکس بیشترین سرگرمیهای ممکن را که افکارتان را منحرف می‌سازد فراهم کنید. توجه خاصی را به بدن خود اجباراً معطوف کنید و هیچ فرصتی را برای عملی در جهت آسایش یا افزایش نیروی حیاتی خود از دست ندهید.

پس از چند روز احساس نوعی بیحالی و بیهوشی روحی و اخلاقی جانشین حالت شدید دردآور لحظات نخست خواهد شد. اکنون موقع آن است که از عقل کمک بخواهید و وجود خود را دوباره سازمان دهید. اگر فردی ماتریالیست با روحیه‌ای مثبت هستید، فکر مبارزه از لحاظ ایجاد مجدد

شرایط مشابهی که برای شما خوشبختی‌آور بوده‌اند مسلماً لبخند به لبتان خواهد آورد و اگر برعکس به ماوراءالطبیعه و بقای روح پس از مرگ و فرجامی سودمند برای رنجهای زمینی اعتقاد دارید، میدان گسترده‌ای برای مراقبه و تأمل در برابر شما گشوده است که می‌تواند آسوده خاطرتان سازد.

۸. عادات بد

انسان در اثر پدیده خودکار بسیار شناخته‌شده‌ای، عادت به ارضای نیازهای تصنعی، بی‌فایده و منحوسی دارد که سخت خود را به ارضای آنها ناچار می‌پندارد. تعارض میان اندیشه سنجیده با خودکاری هنگامی بهتر از هر موقع دیگری بروز می‌کند که فردی سَم‌خواه می‌داند که دارویی که عادت به مصرف آن دارد مسبب درد و رنج است و مایل است مصرف آن را قطع کند، اما در برابر تمایل خود قادر به مقاومت نیست. ظاهراً هرچه عیبی زیان‌بخشتر باشد، سرسخت‌تر و مقاومتر است و گاه به حدی می‌رسد که علاج‌ناپذیر می‌نماید. تا وقتی بیمار مفهوم بموقع بودن رهایی از مرض را حفظ کند، معالجه امکان دارد زیرا مفهوم در صورت توسعه مناسب، بزودی به حد کافی آگاهی را دربر می‌گیرد تا به شیوه امری متضاد به مخالفت با عادت بپردازد.

اراده با آنکه غالباً در از بین بردن یکباره حرکتی خودکار که طی ماهها یا سالها عادت شده است ناتوان است، اما می‌تواند آن را نسبتاً بسرعت از بین ببرد. نخستین تجویز در چنین مواردی این است که با سماجت از تردید کردن در رهایی از مبارزه پدید آمده امتناع شود. البته نمی‌توان فوراً بر احساسات مأیوس‌کننده غلبه کرد، اما باید آن را گذرا تلقی کرد و به خود تلقین نمود که یک حالت روحی مبارز بزودی جانشین آن خواهد شد.

در مرحله دوم، با تکیه بر میل به رهایی از احساس مسلط، باید جهش ادواری میل به بازگشت این تمایل را مورد استفاده قرار داد و به شکلی مشخص، زنده و دقیق امتیازات حاصل از نابودی عادت زیان‌بخش را در

تصور خود مجسم نمود. مثلاً یک سیگاری که نیکوتین در او باعث ایجاد سرگیجه، سنگینی، کاهش حافظه، اختلالات بینایی و جز آن ... می‌شود، باید یک یا حتی دو ساعت به تخیل در این باره بپردازد و خود را فرد دیگری ببیند، فردی که به دخانیات بی‌تفاوت است، با ذهنی آگاه و بدنی آماده کار می‌کند، با اشتها غذا می‌خورد، به کارهای خود بخوبی می‌رسد، خلق و خویی شاد و سرحال دارد، در کارهای خود موفق است، بخوبی می‌تواند به کوشش بیشتری بپردازد و... در آن صورت آنچه را تخیل می‌کند احساس خواهد کرد و این عادت زیان‌بخش بتدریج در او حالت بیزاری و حتی تهوع ایجاد می‌کند[1].

فرد مورد نظر، به موازات این روش نباید از هدایت اراده خود با یکی از تمرینهایی که قبلاً گفتیم غفلت کند، مثلاً با تمرین غلبه بر محرکها.

او سپس خواهد کوشید تا مقدار مصرف را کاهش دهد و از دوره‌های نیاز خود بکاهد و این کار را با توسل به مراقبه و تأمل مناسب، مشابه آنچه قبلاً توصیف کردیم، یا حتی جانشین کردن نوع دیگری از ارضا انجام دهد.

ملاحظه بهداشت عمومی و کنترل خواب که درباره آن صحبت کردیم در از میان بردن تعداد بسیار زیادی از عادات مضّر نقش دارند.

یکی از والدین یا دوستی که آکنده از میل به مفید بودن است نیز می‌توانند روش القایی را به نحو مؤثری به کار گیرند؛ در یکی از کتابهای پیشین من تمام دستورعملهای مورد نظر در این زمینه نوشته شده است[2].

به‌طور کلی کسب یک عادت بد به آسانی انجام می‌گیرد. بنابراین سودمند است که از هرچه ما را بدین سو می‌کشاند بدقت پرهیز کنیم. برای اطمینان یافتن از اینکه جبر محتومی از این نوع در حال شکل گرفتن در ما نیست، بررسی در وجود خویشتن بهترین تضمین محسوب می‌شود.

---

۱. بنگرید به کتاب Bruno Comby: *Comment vous libérer du tabac*

2. *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion.*

۹. آرامش

خشم، عصبانیت و پریشانی زیان‌بخش‌ترین تأثیرات را دارند و زالوهای حقیقی نیروی عصبی ما هستند. تحت تأثیر این حالتها نیروی قضاوت انسان تباه می‌شود، زیرا ناراحتی و رنجی که در چنین حالاتی احساس و عارض می‌شود به تصمیم‌گیریهای شتابزده و نادرست می‌انجامد. افزون بر آن، وقتی انسان چند ساعت دستخوش خشم و شور و حرارت باشد، اراده نیز نمی‌تواند با قدرت عمل کند. چگونه می‌توان به آرامشی دست یافت که باعث مقاومت ما در برابر علل متعدد اختلال و پریشانی گردد؟ نخست با پرهیز از این تصور که این علل خودبخود از بین می‌روند. آرامترین و مرفه‌ترین زندگیها نیز معاف از رنجشها و تنگ خُلقیها، شکستهای ناگهانی و ناگوار و رویدادهای غافلگیرکننده و تضعیف‌کننده نیست. انسان متعادل در برابر این حالتها مقاومت می‌کند و سه چهارم قدرت زیان‌بخش آنها بر اعصاب خود را خنثی می‌کند و این کار را در صورتی می‌تواند انجام دهد که با پایداری و استقامت به انتظار آنها باشد چنان که گویی در میان سپاهی از افراد کوتوله گرفتار شده که فقط با خونسردی و آرامش می‌تواند بر آنها فایق آید. بنابراین کسب آرامش حالتی است روحی که صفت ویژه آن قاطعیت و مصمم بودن برای تسلیم نشدن در برابر موانع و ناراحتیهاست. وقتی یکی از این موانع و ناراحتیها فرا می‌رسند، بهتر آن است که جلوی هر گونه بروز و تظاهر خارجی اولین احساسی که به ما دست می‌دهد را بگیریم، و این ممانعت برای کسانی که براساس تعلیمات قبلی ما نحوه کنترل انگیزه‌های خود را یاد گرفته‌اند آسان است. تجربه هیپنوتیسم همبستگی نزدیکی را میان نگرشی که انسان به خود تحمیل می‌کند و حالت روحی که متعاقب آن پدید می‌آید نشان می‌دهد. تسلط بر خویش و حفظ نقاب بی‌تفاوتی و تأثیرناپذیری، به ثبات روانی می‌انجامد.

اگر با شوک اولیه با خونسردی کامل مواجه شویم، می‌بینیم بر انرژیهای

خود مسلطیم تا بتوانیم به علت عصبانیت خود پی ببریم و بر آن یورش بریم، آن را بدرستی بررسی و تفسیر کنیم و سرانجام کنش مؤثری بیابیم و در برابر آن بگذاریم. وانگهی انباشتگی و تراکم نیروی عصبی بتدریج حساسیت در برابر سایر عوامل خشم روانی را کاهش می‌دهد. اما پادزهر خاص نگرانی و دلهره و انواع عصبانیت، تنفس عمیق است که اکنون به شرح آن می‌پردازیم.

الف) تنفس عمیق

دراز بکشید، سر را همسطح بدن قرار دهید، و پس از آنکه گردن و بالاتنه خود را از هر گونه لباس و پوشش مزاحم آزاد کردید، آهسته چنان نفس عمیقی بکشید که تمام قفسه سینه و ریه‌ها تا سر حد امکان پر از هوا و منبسط شود. سپس شکم را باد کنید و بگذارید هوای به درون کشیده شده تمام ناحیه زیر ششها را دربر گیرد. این کار باید بتدریج انجام گیرد و وقتی شکم خوب منبسط شد متوقف گردد. آن گاه هوای فروکشیده را بسرعت خارج کنید. این تمرین را دو، سه و حتی ده بار تکرار کنید.

برخی نویسندگان برعکسِ این کار را تجویز می‌کنند یعنی می‌گویند نخست شکم کاملاً متسع شود و سپس ریه‌ها. بعضی دیگر معتقد به عبور پیاپی هوا هستند به‌نحوی که در جریان یک تنفس چند بار این عمل تکرار شود یعنی حرکت اتساعی از سینه به شکم و از شکم به سینه منتقل شود. تمام این روشها ارزش دارند چون هدف اصلی را که عبارت است از کاهش انقباض شبکه عصبی خورشیدی مربوط به هر گونه هیجان، برآورده می‌سازند[1].

تمرین روزانه تنفس عمیق ـ که چهار پنج دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد ـ به‌نحو سودمندی از حالات عصبی و تضعیف‌کننده پیشگیری می‌کند؛ و حتی

۱. بنگرید به کتاب René Lacroix: *Savoir respirer pour mieux vivre*

اگر در همان لحظه‌ای که احساس ناراحتی و اضطراب می‌کنید انجام گیرد نیز بسرعت اثر می‌گذارد و اختلال را برطرف می‌سازد. این روش را با موفقیت علیه ترس نیز بکار برده‌اند که یکی از تضعیف‌کننده‌ترین و نامطبوع‌ترین هیجانات است.

ب) تأکید مثبت

قبلاً دیدیم که هر اندیشه‌ای -بویژه اگر مدتی طولانی در عرصه آگاهی بماند- میل به تحقق خویش دارد. بنابراین وقتی می‌خواهید آرامش خود را به دست آورید یا آن را حفظ کنید، بویژه از طریق شیوه تنفس عمیق که قبلاً گفتیم، می‌توانید از عامل دیگری کمک بخواهید و آن عبارت است از چندین بار تکرار این تأکید که: «من آرام و آسوده هستم و پریشان نمی‌شوم»، یا: «اراده من قوی است، به آرامی در برابر این ناراحتی مقاومت می‌کنم»، یا: «نمی‌توانم اجازه دهم این موضوع بر من اثر بگذارد.» خود فرمول، به شرط آنکه آرام و مثبت باشد، چندان اهمیتی ندارد. مثلاً علت اصلی ناراحتی عصبی را که به سراغ شما آمده است بررسی کنید، بیندیشید که چه چیزی را می‌توانید در مقابل آن قرار دهید، تصمیم بگیرید همان کار را بکنید، و اگر احساس کردید خلع سلاح هستید، با خونسردی با آن مواجه شوید و به خود بگویید حال که نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم سرم را با چیز دیگری گرم می‌کنم، و سپس افکار خود را متوجه موضوع دیگری کنید.

آیا تاکنون در دفترکار یک سرمایه‌دار زبردست حضور داشته‌اید و شاهد منظره دلگرم‌کننده‌ای بوده‌اید وقتی منشی‌اش، یا نامه‌ای یا زنگ تلفنی خبر ناگواری را به او می‌دهند، مثلاً اینکه رقیبی او را شکست داده، یا واقعه شومی در کارخانه‌ها یا انبارهایش بوقوع پیوسته است؟ ظاهر او برآشفته نمی‌شود و شاید فقط کمی به هیجان آید. آرام دست به عمل می‌زند، به اقدامات تسکین‌دهنده می‌پردازد تا عواقب کار را به حداقل کاهش دهد.

گویی در یک لحظه تمام قوای او بر روی خبر ناراحت‌کننده متمرکز و تجهیز شده‌اند. به محض آنکه تمام وسایلی را که علیه مانع پدید آمده در اختیار داشت به کار گرفت، به موضوعی که قبلاً به آن اشتغال داشت می‌پردازد و چنان آرام به نظر می‌رسد که گویی تقریباً در برابر حادثه پیش آمده بی‌تفاوت و بی‌اعتناست.

مانند حفظ آرامش خویش در برابر یک زیان مادی، استفاده از تنفس عمیق به منظور از بین بردن تأثیر تضعیف‌کننده هر هیجانی لازم است. دو یا سه بار تلاش در این زمینه برای کسانی که اضطراب دارند و اغلب در برابر امکانات مختلف عدم موفقیت، بیماری، اغفال، سرخوردگی و اندوه دچار دلهره می‌شوند متقاعدکننده خواهد بود. با انجام این تمرین که عادت منطقی کردن احساسات شما را تنظیم خواهند کرد، کشف خواهید کرد که بسیاری از پریشانیهای شما از فرضیات ساده‌ای ناشی شده‌اند و پایه‌ای ندارند و متوجه خواهید شد که اکثر آنها بی‌فایده هستند و هر روز کمتر از پیش تحت تأثیر آنها قرار خواهید گرفت.

چه حوادث رنج‌آور براستی روی دهند یا نه، به هر حال آرامش خود را حفظ کنیم تا تمام انرژی روحی‌ای که در اختیار داریم در خدمت قوای فعاله مثبت ما قرار داشته باشند. تلاش اراده ـ مگر آنکه خیلی قوی باشد ـ همیشه برای رفع هیجان و التهاب در لحظات حساسی که انسان دچار آن می‌شود کافی نیست. از این‌رو، کسانی که می‌خواهند آرامش مداومی داشته باشند باید قبل از هر چیز بکوشند به دستوراتی که قبلاً دادیم عمل کنند تا انرژی روانی خود را استوارتر سازند.

ج) عادت به مقاومت

وقتی اقدام به تسلط بر خویشتن به موفقیت کامل نرسد، خودبخود نمی‌توان آن را یک نتیجه تلقی کرد، زیرا راه اقدام بعدی را می‌گشاید و آسان می‌سازد و

بدین ترتیب در انسان عادت به مقاومت را پدید می آورد.

لحظه‌ای پیش می آید که تمام تلاشهای پراکنده و ناکافی سرانجام به پیشرفت کلی بسیار محسوسی منجر می‌شوند. مثال قطره آبی که اگر پیوسته بچکد می‌تواند سنگ را سوراخ کند، کاملاً در مورد پرورش اراده صدق می‌کند. هر قدر واکنشهایی که خود را مجبور به انجام آنها می‌کنید ضعیف باشند و هر قدر نتایج فوری آنها که جداگانه از یکدیگر در نظر گرفته شوند بی‌اهمیت به نظر برسند، باز به آهستگی ولی با اطمینان ذهنیت و روحیه شما را تغییر خواهند داد و دیر یا زود به ایجاد منشی که آرزو دارید در شما می‌انجامند.

۳

چگونه به اطمینان کامل دست یابیم

۱. برای آسوده بودن در برابر دیگران

در میان افرادی که از لحاظ اعتماد داشتن به خود شهرت دارند، دو دسته قابل تمایزند. دسته اول که معمولاً تنومند و قوی بنیه هستند دارای اعتماد به نفسی ناآگاه و خشن هستند؛ دسته دوم که برعکس به نظر می‌رسد اعتماد به نفسی منطقی و معقولانه داشته باشند، این روحیه را با حضور ذهن و بجا و همراه با قوه تمییز به کار می‌برند. به تصور ما اعتماد به نفس دسته اول همراه با کمرویی و بی‌تصمیمی و همواره ذاتی و مادرزادی است. اما تزلزل‌ناپذیری دسته دوم که معقولانه است به‌طور طبیعی در ایشان حالت برتری دارد.

انسان هر قدر ترسو باشد، اگر آرزوی تزلزل‌ناپذیری مطلق را داشته باشد، و اگر مصمم باشد که بتواند در مقابل یک شخصیت بزرگ در حضور آشنایانش خود را آرام و آسوده احساس کند، **به‌طور پوشیده در وجود خود قدرت روحی را برای این کار نهفته دارد.** ما در این فصل نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان اندیشه اطمینان به خود را تحقق بخشید.

نخست باید در نظر داشت که بنیان این صفت در تعادل فیزیولوژیک هر فرد است. بدین جهت فرد کمرویی که اصول مورد اشاره در فصل دوم برای تنظیم ارگانیک را مورد توجه قرار دهد رفته رفته با این تمرین احساس خواهد کرد که کمتر زیر نفوذ و تأثیر دیگران قرار می‌گیرد. کنترل تکانشهای عاطفی و حسی باعث می‌شود که اخلاق و روحیه انسان به تحمل سختیها نیز عادت

کند. و سرانجام، پرورش نگاهی مطمئن، سخنی آرام و انعطاف‌پذیر و نرم و تحمیل هر روزه نگرشی پرانرژی به خود، باعث می‌شود که این حالت ثبات لایزال روانی در مقابل هر کس در وجود ما پرورش پیدا کند.

۲. نگاه خود را تأکیدآمیز کنید

تمرین شماره یک: در برابر آینه‌ای قرار بگیرید و نگاهتان را متوجه چهره خود در آن سازید. آن‌گاه نگاه خود را در نقطه میان دو چشم واقع در انتهای بینی ثابت نگه دارید. سعی کنید مدت سی ثانیه پلک نزنید و نگاهتان را ثابت نگه دارید. سپس سی ثانیه استراحت کنید. سپس دوباره یک دقیقه به همان نقطه خیره شوید و آن‌گاه دوباره یک دقیقه استراحت کنید. کار خیره شدن و استراحت کردن را برای مدت دو دقیقه تکرار کنید. اگر این تمرین پلک نزدن و خیره شدن را رفته رفته به دو، سه، چهار، پنج و ده دقیقه برسانید، موفق می‌شوید که این کار را بدون خستگی انجام دهید و به هدف این تمرین دست یابید. بعداً خواهید دید که فایده این کار چیست.

تمرین شماره دو: در مقابل یک سطح سیاه یا حداقل تیره و پررنگ قرار بگیرید. مانند تمرین قبل چشمان خود را ثابت و باز و بدون پلک زدن نگه دارید. اما افزون بر آن بکوشید چشمان خود را کمی از حد معمول بیشتر باز کنید و تقریباً تا حدی منبسط سازید. این کار را تا جایی که بتوانید بدون زحمت ده دقیقه چنین کنید ادامه دهید.

تمرین شماره سه: سعی کنید هر روز یک صفحه کتاب بدون پلک زدن بخوانید. این تمرین همراه با دو تمرین قبلی نیروی خیره شدن را در شما تقویت خواهد کرد.

این تمرینها چشمان شما را بسیار با حالت و پرمعنا و گویا و گیرا و روشن و درخشان و جوان می‌کنند و کناره‌های پلکها را بزرگ می‌نمایند. نگاهی که با این آموزشها پرورش یافته باشد، تأثیرگذار و بسیار گیرا خواهد شد. به علاوه

تأثیر نیرومند فرمانروایانه‌ای برطرف مقابل می‌گذارد. اگر به محض آنکه با شخصی برخورد کردید و هر بار که رشته سخن را به دست می‌گیرید، درست در نقطه میان دو چشم مخاطب خود خیره شوید. نگاه شما برای آنکه ثابت باشد باید آرام و ملایم بماند. باید اقتدار مؤدبانه‌ای را بیان کند و نشان دهد. در تمام مدتی که با کسی سخن می‌گویید، بدین ترتیب به او نگاه کنید.

وقتی مشغول گوش دادن هستید ـ مثلاً هنگامی که طرف مقابل به گفته شما پاسخ می‌دهد ـ کمی نگاه خود را متوجه سمت چپ یا راست این نقطه کنید، چنان که گویی دارید با دقت بیشتری به سخنانش گوش می‌دهید. وقتی دوباره رشته سخن را به دست می‌گیرید، نگاه خود را نیز دوباره متوجه همان نقطه میان دو چشمان مخاطب خود کنید. هر بار که می‌خواهید از نفوذ نگاه یا شخصیت طرف مقابل خود بگریزید همین شیوه را به کار برید.

انجام دستورالعملهایی که گفتیم، به‌طور خودکار در شما ایجاد اطمینان می‌کند، و به شما امکان می‌دهد که تأثیر خوب و نیرومندی بر طرف مقابل بگذارید. نگاه راست و مستقیم گویای درستی و صداقت است حال آنکه نگاه گریزان و رو به پایین معمولاً احساس نوعی حیله‌گری را بر مخاطب به‌وجود می‌آورد؛ پلک زدن مداوم نشانه بی‌تصمیمی و داشتن منشی متزلزل است و بالاخره اگر ما چشمها را ساطع‌کننده پرتوهای روانی، گسیل‌کننده نفوذ نامرئی‌ای می‌دانیم که معمولاً افکار انسان را انتقال می‌دهند، آموختن تمرینهایی که در بالا گفتیم برای تمام اشخاصی که آنها را به مورد اجرا می‌گذارند کمک قابل ملاحظه‌ای خواهد بود[1].

۳. صدا و سخن

آنچه می‌خواهید بگویید در صورتی مورد توجه شنونده قرار می‌گیرد که

---

۱. بنگرید به کتاب Antoine Luzy: *La Puissance du regard* (Editions Dangles)

صدای شما، انتخاب واژه‌ها و طرز بیان شما رضایت و خشنودی مخاطب یا مخاطبان را فراهم سازد. محتوای سخنان هر کس البته همیشه مطبوع طبع همگان نیست، اما صدا و نحوه بیان را می‌توان با تمرین پرورش داد.

ساختمان حنجره و دستگاه صوتی شما هرچه باشد، اگر کمی تمرین کنید می‌توانید بهترین آوا و طنین ممکن را از آن به دست آورید. مثلاً صدایی که تیز و گوشخراش و نزدیک به صداهای زیر و زننده و فریادگونه باشد، بدشواری ممکن است گوشی را خوش آید. بنابراین بهتر است تُن آن را پایین بیاوریم و این جاست که دانش یک کارشناس بسیار کارساز است. همچنین اگر در جایی زندگی می‌کنیم که لهجه محلی ما کاربرد ندارد، بهتر است این لهجه را اصلاح کنیم. از سوی دیگر طرز بیان یا واضح سخن گفتن مستلزم تمرینهای ویژه است. اگر می‌خواهید اهمیت این نکته را دریابید، به سخن گفتن کسانی که با آنها سروکار دارید توجه کنید: آن گاه درخواهید یافت که چه تفاوت زیادی میان یک گفتار واضح و روشن و سخنی که بزحمت قابل شنیدن و تشخیص است وجود دارد.

من در کتاب دیگری[1] یک رشته آموزشهای روشمند برای استفاده کسانی که به اهمیت بیان صحیح افکار خود به‌طور روشن و بدون هیچ گونه ناراحتی واقف‌اند ارائه کرده‌ام.

اگر می‌خواهید بیدرنگ نحوه گفتار خود را اصلاح کنید، هر روز با صدای بلند و با تکیه شدید بر حروف بی‌صدا، چند سطر از مطلبی را بخوانید. مثلاً خود کلمه «مصوت» را باید چنان تلفظ کرد که گویی حروف م، ص، و، ت دارای تشدید هستند. در طول روز مراقب باشید که هرگز سریع و بخصوص شتابزده سخن نگویید: بیشتر آرام با صدایی آسوده و با تکیه بر مصوتها صحبت کنید. آن گاه گفته‌های شما صورت بهتری خواهند یافت. از هر گونه

۱. *آموزش گفتار* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

هیجان، پریشانی، حالات تب‌آلود، صداهای بلند ناگهانی، خشونت و حتی نداهای تعجب بپرهیزید.

هر یک از عباراتی که در شماره دوم فصل یکم به عنوان فرمول خودتلقینی پیشنهاد شده است، می‌تواند در آموزش گفتار سودمند باشد. آن گاه باید با صدای بلند و لحنی آرام و مصمم و با تأکید و تلفظی بسیار نیرومند این خودتلقینی‌ها را تکرار کرد. این تمرین قدرت «تلقین زبانی» را بسرعت پرورش می‌دهد؛ صدا را به نحو مطبوعی با نفوذ و مؤثر و گفتار را متقاعدکننده می‌سازد. آن گاه آنچه شما خواهید گفت در ذهن و حافظه مردم حک می‌شود و بارها در طی روز به یاد آنها می‌آید. برای آنها غیرممکن است که گفته‌های شما را فراموش کنند و نسبت به آنها بی‌تفاوت بمانند و شما با تکرار گفته‌های خود را بتدریج بر آنها تحمیل خواهید کرد.

هنگام سخن گفتن آرام باشید و لحظه‌ای هدف نهایی سخنان خود، یعنی تأثیری که می‌خواهید بر روح و ذهن مخاطب خود بگذارید را فراموش نکنید. از بلند کردن صدا و جهشهای بی‌موقع آن، از لرزش صدا و بخصوص شتاب در سخن گفتن بپرهیزید: هر هجا را پس از کمی تأمل ادا کنید. متقاعدکننده‌ترین و اطمینان‌بخشترین تأکیدی که می‌توانید به سخنان خود بدهید، لحن غیرقابل بحث آرام شماست که مؤدبانه حالت مثبت و تأکید دارد و شنونده تحت تأثیر مطلق آن قرار خواهد گرفت. شنونده یا شنوندگان باید به شما گوش فرا دهند، باید آنچه را که می‌گویید به‌طور واضح و مشخص بشنوند و در گفته‌های شما هیچ عنصری که آنها را از شنیدن منصرف سازد نیابند. در مقابل، بیانات بی‌ادبانه، ناسزاگونه و نظایر آن همیشه تأثیر معکوسی دارند. همچنین از برانگیختن خشم مخاطب خود اجتناب کنید و این کار موقعی رخ می‌دهد که سخنان پاسخگوی خود را قطع کنید یا خود به فریاد زدن و بیان نداهای تعجب بپردازید.

با چهره‌ای آرام و بی‌تفاوت به سخنان طرف مقابل خود گوش کنید. صبر

کنید تا مخاطب شما حرف خود را تمام کند و آن گاه با صدایی مطمئن و نگاهی خیره، چنان که قبلاً توصیف شد، پاسخ او را بدهید. اگر در پایان گفتگو، عقیده شما مورد پذیرش قرار نگرفت، اگر مخاطب شما دیدگاههای شما را نپذیرفت، هیچ گونه عصبانیتی بروز ندهید: بازی تمام نشده است. پس از گفتگو، ذهن مخاطب شما تا مدتها متوجه آنچه به او گفته‌اید خواهد ماند، و اگر دستورالعملهای ما را بخوبی اجرا کنید، بالاخره موفق به متقاعد کردن او خواهید شد.

۴. اهمیت حالت و طرز تلقی

حالت و طرز تلقی کلی شما می‌تواند برحسب اینکه به خود مسلط باشید یا نه، حالت اطمینان بخشی به شما بدهد یا برعکس. اولین توصیه ما به شما این است که هر گونه حرکات و جنبشهای تحریک‌کننده، ناگهانی، هیجانی و عصبی را، که معمولاً اکثر ما دچار آن هستیم، از رفتار خود حذف کنید. همچنین باید تمام حرکات مربوط به طرز بیان را تعدیل کنید و اجازه ندهید جز هیجانی سبک مربوط به شادی یا تعجب در چهره شما بروز کند.

وقتی چیزی از جایی می‌افتد، صدای زنگی ناگهانی به گوش می‌رسد و نظایر اینها، ناگهان از جا نجهید یا فریاد نکشید. عنان خود را در فریادهای ناگهانی و تعجب‌آمیز رها کردن، هر قدر که موجه به نظر برسد، یک اشتباه تاکتیکی است.

هر گونه حرکت افسار گسیخته و نیز بروز هر گونه نشانه پریشانی، کاهنده جذابیت انسان است. اشخاص شلوغ، بذله‌گو و پرهیجانی وجود دارند که اغلب دیگران را شاد می‌کنند، و در واقع بسادگی باعث جلب توجه دیگران می‌شوند، اما حیثیت این گونه اشخاص پایدار نیست و فقط در دیگران احساساتی بسیار زودگذر و سطحی پدید می‌آورند.

خطوط چهره شما باید همواره در مهار افکارتان باشد، چنان که طرز

سخن گفتنتان نیز باید بی‌تفاوت باشد. در یک آینه به خود بنگرید. آن گاه پیاپی به چیزهای شاد، غمگین، هیجان‌آور یا ترسناک و ... بیندیشید بدون آنکه اجازه دهید احساساتتان در چهره‌تان منعکس شود، صورتتان منقبض گردد و سعی کنید بی‌تفاوت و نفوذناپذیر بمانید. این تمرین تسلط بر خویش در حضور دیگران را آسان خواهد کرد. از آن پس بزودی خواهید دید که دیگر تحت تأثیر آنچه خواهید شنید قرار نخواهید گرفت. چهره شما هیجانات درونی‌تان را منعکس نمی‌کند و این به اطرافیان شما ـ و هر کس که با او سروکار خواهید داشت ـ احساس برتری و تسلط شما را القا خواهد کرد. نحوه نگرش شما به دیگران تحمیل خواهد شد و شما از حرکات بی‌اراده و نامطبوعی که مغایر با جذابیت است درامان خواهید ماند.

۵. هنر متقاعد کردن

متقاعد کردن یعنی ایجاد عقاید و احساساتی که مایلید در ذهن دیگران ایجاد کنید و به آنها بقبولانید. هر کس در زندگی می‌کوشد تا دیگران را متقاعد سازد. ما اکنون مؤثرترین اصول برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران از طریق سخن را برای شما توضیح خواهیم داد. اجرای دقیق قواعد زیر، برتری آشکار شما را نسبت به کسانی که از این قواعد بی‌اطلاعند محقق خواهد کرد. در حضور کسی که می‌خواهید او را «متقاعد کنید» یا چیزی را به او القا نمایید، در صورتی موفق خواهید بود که:

- از هر چیزی که ممکن است در او واکنشی برای نفی القائات شما پدید آورد اجتناب کنید.

- ذهن او را برای پذیرش آنچه می‌خواهید از طریق کلام به او القا کنید آماده سازید.

بدین منظور از ایجاد کمترین احساس نامطبوع، خشم‌آور، ملال‌انگیز یا کراهت‌آور و دافع بپرهیزید، زیرا این خطا باعث نوعی واکنش در مخاطبتان

خواهد شد تا احساسات و تکانشهایی را که سعی می کنید در او ایجاد کنید از خود براند. با سرزنشهای درست یا نادرست ذهن کسی را آشفتن، اوقات تلخی کردن، لحن مبارزه جویانه به خود گرفتن، استفاده از کلمات نیشدار و زهرآگین یا گلایه و شکایت بسیار کردن، همه اینها باعث خواهد شد که تأثیر متقاعدکننده سخنان شما بی اثر بماند. به سخنان خود حالت آمرانه یا حتی قاطعانه دادن، مخاطب را در وضع دفاعی قرار می دهد و او را وامی دارد که به سرکشی بپردازد و خود را از این وضع برهاند.

هیچ تأکیدی را هرگز با مخالفت مستقیم به کار نبرید. آنچه را که به شما گفته می شود با آرامش گوش کنید. حالت کسی را به خود نگیرید که از قبل با این موضوع مخالف بوده است. اگر مخالفتی دارید، آن را آرام و آسوده و مؤدبانه بیان کنید و هرگز به پافشاری نپردازید. بگذارید مکالمه جریان خود را طی کند و آن گاه دوباره به نکته مورد اختلاف اشاره کنید.

اگر رفتار و کردار کسی مخالف میل شماست و شما را ناراحت می کند، ناراحتی خود را جز با کلمات آرام و مؤدبانه نشان ندهید. نخواهید که در همان بار اول برنده شوید. به گلایه و شکایت نپردازید. وانمود نکنید که همان‌طور که با شما رفتار کرده‌اند شما هم دچار تأثر یا خشم عمیق شده‌اید. حالت کسی را به خود بگیرید که مطمئن است آنچه می خواهد به دست خواهد آورد. بنابراین شتابی برای کسب آن ندارد. می توانید در صورت عدم موفقیت، عقاید خود را به آرامی بیان کنید، اما فقط به ذکر و شمارش واقعیتها بپردازید و در پیرامون آن به سخنرانی و تفسیر نپردازید. با این روش عمیقاً مخاطب خود را آشفته خواهید کرد و آشفتگی مقدمه و تسهیل‌کننده پذیرش و متقاعد شدن است.

اگر شماره‌های ۲ و ۳ را دوباره بخوانید و عمل کنید، امتیاز بزرگی برای کسب پذیرش طرف مقابل و برای اینکه مخاطبان چیرگی گفتار شما را حس کنند در اختیار دارید. مطلبی را که می خواهید کسی را درباره آن متقاعد کنید

هرچه باشد، بهتر آن است که نگذارید مخاطب شما به هدف دقیقتان پی ببرد. طی مدتی که برای جهت دادن به ذهنیت و عمل کسی مشغول مانور دادن هستید، از هر گونه عملی که باعث شود او به اهمیتی که برای تصمیمش قائل هستید پی ببرد اجتناب کنید. به نحوی با او سخن بگویید که آمادگی پذیرش آنچه شما می‌خواهید را در او بوجود آورید. به نحوی او را مخاطب قرار دهید که دریابد شما متوجه هوش و احساسات یا علایق او هستید. احساساتی مناسب با هدف خود در او بوجود آورید. او را به پذیرش این نکته بکشانید که آنچه میل دارید انجام دهد همان کمال مطلوب خود اوست. از هر گونه اشاره مستقیم بپرهیزید چون باید هدف خود را با نقابی پنهان کنید.

با در نظر گرفتن اصولی که در بالا برشمردیم، تأکیدی که چند بار تکرار شود و بی‌اعتمادی یا خشم را برنینگیزد، قدرتی است که هیچ کس نمی‌تواند مدت زیادی در برابر آن مقاومت کند. پشتکار داشته باشید. هر بار که نفوذ کلامی خود را براساس دستورالعملهای قبلی بکار می‌برید، اطمینان داشته باشید که تأثیر خود را خواهد کرد. وانگهی قبلاً به موفقیت کسانی که از این دستورات پیروی کنند اشاره کردیم: برای کسب موفقیت هرگز انتظارتان طولانی نخواهد شد. در جریان زندگی روزانه، دارا بودن نگاهی مستقیم، کلامی نرم و مهار شده، کنترل کامل حالت خویش و استفاده از اصول متقاعد کردن، بسرعت به کامیابی خواهد انجامید.

۶. آمادگی برای برخوردی دشوار

با دستورات فوق گرچه برای اوضاع و احوال عادی زندگی به اطمینان معینی دست می‌یابید، ولی چه بسا موقعیتهایی پیش می‌آیند که فکر ملاقات با شخصی دیگر باعث بیم ما می‌شود، حال یا به علت اینکه شخص مورد نظر آدم دشوار و سرسختی است که برخورد با او مشکل آفرین است، یا آنکه

نفس مطلبی که می‌خواهیم مطرح کنیم بسیار ظریف و حساس است. در چنین صورتی، توجه به نکات زیر برای آمادگی جهت آرام سخن گفتن لازم است.

پیش از ملاقات، پس از آنکه با دقت درباره موضوعی که قرار است بحث شود فکر و تأمل کردید، میل موفقیت در ایجاد بهترین تأثیر ممکن در طرف مقابل برای دستیابی به هدف، و برای نفوذ عمیق در مخاطب خویش را در خود بپرورانید، و بکوشید پیش‌بینی کنید که حالت و طرز تلقی او، اعتراضات احتمالی او و نحوه بیانش ممکن است چگونه باشد... تصور کنید هم اکنون در حضور او هستید و آشکارا با مشکل پیش‌بینی شده روبرو شوید. با صدای بلند و مصمم سخن بگویید و مجسم کنید که دارید پاسخهای مخاطب خود را می‌شنوید. آن گاه با الهام از اندیشه‌هایی که آماده کرده‌اید به او پاسخ گویید. عقیده خود را بروشنی، با لحنی مثبت و مطمئن و بدون شتاب و تردید بیان کنید.

این نوع صحنه‌سازی مکرر، ناراحتی ناشی از کمرویی را زایل می‌کند. آن‌گاه هنگام برخورد واقعی با شخص مورد نظر، احساس بیم تقریباً زایل می‌شود و برای عمل مؤثر در جهتی که می‌خواهید آزادی روحی لازم را در اختیار خواهید داشت.

۷. ملاحظه منشهای گوناگون

بروز و جلوه‌های بیرونی اراده از طریق نگاه، گفتار و حرکات، ظاهراً همیشه همهٔ افراد را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. از این‌رو لازم است خصوصیات کلی منش هر کس را در نظر داشته باشیم تا بتوانیم در هر مورد خاص روشهای کلی مورد اشاره قبلی را به کار ببریم[1]. در اینجا فقط اشاره می‌کنیم که خواننده

۱. نگاه کنید به کتاب Jean Spinetta: *Le Visage, reflet de l'âme* (Editions Dangles)

به مشاهده مخاطب خود بپردازد و بکوشد نقاط دسترس‌پذیر او را کشف کند. یک شمشیرباز ماهر، در آغاز مبارزه حالت دفاعی می‌گیرد و می‌گذارد تا حریف تاکتیک‌بازی خود را آشکار سازد. فقط پس از مشاهده و تحلیل تاکتیک حریف است که شمشیرباز براستی شروع به حمله می‌کند. وقتی با کسی آشنا می‌شوید، گفتگویی را پیش بکشید تا مخاطب شما مکنونات درونی خویش، انگیزه‌ها، هدفها و نکته‌هایی که برایش ارزش دارند را آشکار سازد. وقتی او سخن می‌گوید به نکته‌هایی که اشاره کردیم و برای شما اهمیت دارد توجه کنید. اغلب اوقات وقتی به سخنان «دیگری» گوش می‌دهید، احساس می‌کنید که فلان استدلال شما تأثیری نامساعد بر او می‌گذارد، یا برعکس استدلال دیگری که فکرش را هم نکرده‌اید توسط خود مخاطب به شما القا می‌شود.

همیشه این امتیاز را دارید که افکار کلی هر فردی را که با او سروکار دارید بپرسید. هر کس در مورد زندگی، سیاست، مسائل شغلی و حرفه‌ای، علوم، هنرها، آدمها و وقایع روز عقاید کمابیش ثابتی دارد. نقطه مشترک همه موجودات فانی به نحوی قابل بیان است که می‌توان آن را در فلان یا بهمان عرصه مشاهده کرد. اگر کسی تحریک این گرایش را بلد باشد نیرویی در اختیار دارد که می‌تواند از آن استفاده کند. عقیده یک سوم مردم درباره فلان موضوع ـ که ارزیابی آن مستلزم شناخت خاصی نیست ـ تقریباً همواره کافی است که مشخصات گرانبهایی درباره روحیه طرف مقابل در اختیار شما قرار دهد.

در مورد میل به اظهار مکنونات قلبی دیدیم که سخن گفتن با هیجان از ذخیره نیروی عصبی شما می‌کاهد. اگر همین کار را در مورد دیگران انجام دهیم و وادارشان کنیم که مکنونات خود را بیرون بریزند و انرژی خود را مصرف کنند در حالی که خود ظاهراً با علاقه به سخنان آنها گوش می‌دهیم، نه تنها از منش آنها اطلاع پیدا می‌کنیم، بلکه از مقاومتی که ممکن است در برابر متقاعد کردن ما از خود نشان دهند می‌کاهیم.

۸. اجازه ندهید حیران و دستپاچه شوید

همه جا ممکن است با افرادی برخورد کنیم که سایه نیرومند و شیوه‌های رفتارشان ظاهراً چنان ماهرانه تنظیم شده است که بیم آن می‌رود بر ما مسلط شوند. البته چه بسا در پس این ظاهر نیرومند یک انرژی براستی حاکم و چیره‌گر نهفته باشد، اما معمولاً این نقابی بیش نیست که ضعف واقعی فرد را پوشیده می‌دارد. اگر با «انسان نیرومندی» طرف هستید، خود را بی‌باک و جسور، و بسیار مصمم ولی بدون بی‌شرمی نشان دهید که در آن صورت او برای شما ارزش قائل خواهد شد. اما اگر طرف مقابل شما چنین نبود، کمترین تردیدی از خود نشان ندهید و در برابر تمام شیوه‌هایی که برای تحت نفوذ دادن شما به کار می‌برد بی‌اعتنا و بی‌تفاوت بمانید، و خواهید دید که حریف شما زیر پایش خالی می‌شود، آشفته و سرگردان می‌شود و خود را در برابر کسی می‌یابد که قادر به کمترین اِعمال تسلطی بر او نیست.

اگر مقاصدی که در شخصی کشف می‌کنید بسیار متفاوت با - یا حتی وارونهٔ - آن چیزی باشند که قبلاً پیش‌بینی کرده‌اید، و در برابر شما استدلالهایی می‌کند که تمام آنچه را در ذهن خود ساخته‌اید درهم فرو می‌ریزد، خود را نبازید، بر خود مسلط بمانید و بدون اتلاف وقت سعی کنید بتوانید به‌رغم او به هدف خود دست یابید.

در برابر یک مشکل یا یک مقاومت دایمی به آسانی تن به این اعتقاد ندهید که ناچارید تسلیم شوید: **استوار بمانید و پایداری کنید.** پرورش آرامش، خونسردی و بی‌تفاوتی خارجی در خود، بسیار به ما کمک می‌کند که در برابر احساساتی که ممکن است ما را به زانو درآورند مقاومت کنیم.

در مشاغلی نظیر فروشندگی، خبرنگاری، نمایندگی - و به‌طور کلی هر شغلی که جلب رضایت شخص ثالثی را لازم دارد - پایداری ارزش طلا را دارد. اکثر مشاغل بدون نوعی مبارزه علیه بی‌تصمیمی، تردید و سستی مشتری به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. اگر مشتری بتواند با حضور ذهن و

حاضرجوابیهای خود شما را تحت تأثیر قرار دهد، از آن روست که شما فاقد ثبات روحی هستید. نقش شما این است که هدف استوارتان در به کرسی نشاندن درستی عقیده‌تان را حفظ کنید و حریف را به جایی بکشانید که وادار شود تصمیمی به نفع شما بگیرد. خشونت در گفتار و کردار، بی‌ادبی، و بی‌تفاوتی ظاهری حتی لحظه‌ای نمی‌تواند کسی را که اراده‌ای قوی دارد سست و از تصمیم خود منصرف گرداند. چنین فردی منتظر موانع مشابهی است و دقیقاً می‌داند چگونه آنها را از پیش پا بردارد. ظاهراً لبخندی تمکین‌آمیز می‌زند، لحظه‌ای درباره مسئله دیگری که مورد علاقه اوست سخن می‌گوید ولی باز ماهرانه و غیرمستقیم به حرف خود بازمی‌گردد. او خود را با منش مخاطب خود سازگار می‌کند، و اگر جایی به مشکل برخورد کرد، راه خود را عوض می‌کند تا از راهی دیگر وارد شود.

اگر بخوبی به اندیشه‌ای که قصد تحمیلش را دارید نفوذ کنید، در مقابل گریزانترین، ناهنجارترین و سخت‌ترین شخصیتها، اراده لایزال موفقیت را حفظ خواهید کرد. در لحظه آغاز هر مکالمه، **تمام نیروی خود را روی هدف یگانهٔ موفقیت متمرکز سازید.** هر مخالفتی با شما می‌شود، باز چهره خوشرو و مهربان خود را حفظ کنید. هر قدر حضور ذهن و حاضرجوابی طرف مقابل شما بیشتر با بی‌حوصلگی و سهل‌انگاری و عدم تفاهم همراه باشد، نخستین پاسخهای شما باید معتدلتر و میانه‌روتر باشد. از آن پس وقت کافی دارید تا با سخنان و ترفندهای پیاپی خاصی حالت مخاطب خود را متزلزل و سست گردانید.

انسان چه در زندگی میان دوستان و چه در زندگی شغلی اغلب از پایداری سیاستمدارانه‌ای استفاده می‌کند تا بر حالات روحی اطرافیان خود تسلط یابد. بنابه اصول متقاعدسازی، با بحث کردن ترشرویانه و با استفاده از کلمات نیشدار و گوشه و کنایه یا تأکید آمرانه بر سخنان خود نیست که به این کار موفق می‌شوید، بلکه نخست نشان می‌دهید که دارید با دقت سخنان

طرف مقابل را بررسی می‌کنید و گویی به تصحیح قضاوتهای خود می‌پردازید. آن گاه پس از اینکه حالت پذیرشی در مخاطب خود ایجاد کردید، بتدریج با پیش نهادن آرام عقایدی متفاوت با عقیده او، بدون آنکه وانمود کنید دارید کسب امتیاز می‌کنید، بکوشید تا وضع روحی وی را تغییر دهید.

اما آنچه را که مطرح یا به شما پیشنهاد می‌شود یکباره رد نکنید، چون باعث ایجاد لجاجت، خشم و قاطعیتی غیرمنطقی برای مقاومت در طرف مقابل خواهید شد. ولی اگر بارها به آرامی به موضوع مورد نظر خود بازگردید، بدون اینکه اجازه دهید طرف مقابل حدس بزند که می خواهید نظر خود را تحمیل کنید، در آن صورت لجوجترین افراد را به این فکر خواهید انداخت که به سود نظری که شما دارید تصمیم‌گیری کنند.

۹. اعتماد به نفس خود را پرورش دهید

کمرویی نزد افراد تازه بالغ تاحدی طبیعی است که نسبتاً بسرعت ظرف چند سال در اثر تماسهای روزمره با دیگران برطرف می‌شود. منش جوان به‌سختیها عادت می‌کند و پس از مدتی مبارزه برای حیات، آن جوان بی‌دست‌وپای سابق که تا بناگوش سرخ می‌شد تبدیل به جوانی دلیر و زبر و زرنگ خواهد شد.

با این حال اغلب به اشخاص بزرگسال و میانه‌سالی برخورد می‌کنیم که گرچه در شغل خود موفق و افرادی فرهیخته و از برخی لحاظ پرانرژی هستند، اما به محض حضور در جمعی که برای آنها غریبه است دست و پای خود را گم می‌کنند و با نوعی احساس ناراحتی قادر به دفاع از خود نیستند.

از سوی دیگر، اعتماد به نفس ما فقط در زمینهٔ اوضاع و احوال خاصی که زندگی بر ما تحمیل کرده پرورش می‌یابد و در اوضاع و احوال استثنایی کمابیش کاهش پیدا می‌کند.

در لحظه‌ای که انسان احساس می‌کند جرئت ندارد، هر تلاشی جهت تسلط بر خویش و عمل کردن به هر صورت، اراده و شهامت را افزایش می‌دهد. هر کس باید به نوع اقداماتی که انجام آنها برایش دشوارتر است، به نوع گروه اشخاصی که نزد آنها احساس ناراحتی و معذب بودن بیشتری می‌کند، و به نوع حوادثی که در صورت روی دادن بیشتر در او ایجاد آشفتگی می‌کنند توجه داشته باشد و به تمرین درگیری با هر یک از این مشکلات بپردازد.

وانگهی برای پرورش یکجانبه اعتماد به نفس، تمرینهای متفاوت خاصی وجود دارد. از جملهٔ این تمرینات سخنگویی در ملأ عام در موقعیتی که پیش می‌آید، تمرین تجربیات مقدماتی هیپنوتیسم در حالت بیداری[1] روی افراد مختلف، طرز رفتار نزد شخصیتهای مهم یا حتی خواهش از اکثریت عوام‌الناس برای امور شغلی، برای یک کار خاص، یک عقیده و غیره است.

کسانی که با وجود آموزشهایی که در سه فصل اول این کتاب داده شد بازهم نتوانند بر کمرویی خود فایق آیند نباید مأیوس شوند، بلکه نخستین هدف خود را باید کسب اعتماد به نفس قرار دهند.

بسیاری از اشخاص باهوش و بافرهنگ، در اثر برخی عوامل ارثی، از نوعی درماندگی و بزدلی و کمروییِ براستی بیمارگونه رنج می‌برند که منابع نیروزای جسمی و روحی آنها قادر به رفع آن نیست. حتی در اشخاصی که به خود اطمینان دارند، خودتلقینی ترس، بیم از شکست و نظایر آن ممکن است در لحظات خاصی بحرانهای واقعی اضطراب و دلهره در آنها بوجود بیاورد. هول و هراس خوانندگان، نوازندگان یا هنرمندان تئاتر، بارزترین مثال در این زمینه است.

در بسیاری از موارد یاد شده، توصیه‌ها و نفوذ شخصی یک پزشک

---

1. *Théorie et pratique de l'hypnotisme* (Editions Dangles).

ذی‌صلاح، یک روان‌شناس، یا یک هیپنوتیسم‌کننده می‌تواند مفید و اجتناب‌ناپذیر باشد.

در پایان این فصل تکرار می‌کنیم **کمترین کوشش همواره راه کوشش بعدی را می‌گشاید و تسهیل می‌کند.** افراد کمرویی را دیده‌ایم که به حدی خجالتی بوده‌اند که اغلب منافع خود را فراموش می‌کرده‌اند فقط به این دلیل که قادر به «نه» گفتن نبوده‌اند، ولی طی چند هفته با اجرای تعلیمات و تمرینهایی که قبلاً به آن اشاره کردیم توانسته‌اند حتی در مشکلترین موارد به آزادی کامل سخن گفتن و عمل کردن دست یابند.

۴

چگونه سرنوشت را در اختیار بگیریم

۱. اراده، منش و سرنوشت

رشته‌ای از عوامل بسیار متعدد ـ که تعدادشان بیش از آن است که بتوانیم از همه‌شان آگاه شویم ـ سرنوشت هر یک از ما را رقم می‌زنند. به رغم آنچه می‌خواهیم باشیم، بشناسیم، تصاحب و کسب کنیم، گاه خود را محدود و مجبور می‌یابیم. نیروهای ما، استعدادها و تمایلات ما، قدرت کار ما، امکانات مادی ما، محیط ما و ... هم می‌توانند عوامل و عناصر مساعد برای هدفهای ما را تشکیل دهند و هم می‌توانند مانعی بر سر راه آنها باشند.

هر قدر برای واکنش نشان دادن خود را مجهز کرده باشیم، باز با موقعیتهایی برخورد می‌کنیم که اراده ما در ایجاد آنها کمترین نقشی نداشته است، و سلطه آنها بر ما غالباً چنان قاهرانه است که تصور می‌کنیم عاقلانه‌ترین واکنش، تحمل منفعلانه آنهاست.

افراد گوناگونی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. یکی که در خانواده فقیری زاده شده است، با استعدادی به دنیا می‌آید که بدون زحمت زیاد آن را پرورش می‌دهد، و پاداشی سودمند و گاه محبوبیت عامه و پیروزی هم کسب می‌کند. دیگری که به همان اندازه اولی استعداد دارد، استفاده از این استعداد برایش مستلزم صرف چند سال وقت و کسب فرهنگ ویژه‌ای است و بنابراین زمان و منابع لازم را برای تحقق این امر در اختیار ندارد و بنابراین سراسر عمر خود را با زندگی محقرانه‌ای سپری می‌کند. سومی که استعداد متوسطی دارد

به زندگانی متوسطی نیز تن درمی‌دهد، ولی از تناقض زندگی یکنواخت خود با زندگی افراد درخشان و برجسته رنج می‌برد. چهارمی، بسیار تحصیل کرده و سطح بالا، ناراحتی ابدی یک حالت روانی بیمار را باید تحمل کند. به‌طور کلی، به محض اینکه انسان شروع به اندیشیدن درباره خود می‌کند، دوگانگی آرزوهای «من» همراه با اجبار «غیر من» و تکانش درونی بیداری شخصیت در او پدیدار می‌شود، میل به تغییر سومی متجلی می‌شود: آرزوی بهتر زیستن، محیط هماهنگ و شناخت گسترده‌تر.

اراده فرد، که در بافت سرنوشت او به صورتی فشرده گنجانده شده است، می‌تواند خود را آزاد کند به شرط آنکه برحسب هنجارهایی رفتار کند که هدف این کتاب نشان دادن رهنمودهای آن بوده است. قبل از هر چیز بهتر آن است تلاش را مطمئنترین و ناگزیرترین سلاحها بدانیم و متقاعد شویم که نخستین گام به سوی تغییر سرنوشت، تلاش برای تغییر خویشتن است. امرسون می‌گوید: «رویدادهای زندگی بر همان ساقه‌ای می‌رویند که منش جوانه می‌زند.» ما خواسته‌ایم امکان تسلط بر خویش، گسترش فعالیتهای مفید، نرم کردن جنب و جوش و هیجان شدید ـ حاصل وراثت و باز پیدایی ژنتیکی، تعلیم و تربیت و نشانه و اثر موقعیتهای اولیه ـ را نشان دهیم. فرض ما این است که خواننده به حد کافی در این مسیر پرورش یافته است: تنها کاری که باید بکند این است که بر شخصیت خود چیرگی یابد.

۲. تندرستی

کارایی و میزان تأثیر عمل شخصی بر سرنوشت، با شدت و مهارت تلاشی که انسان قادر به آن است سنجیده می‌شود، و اگر سلامتی جسمانی کافی نباشد این تلاش بدرستی و کامل به موفقیت نمی‌انجامد. بنابراین انسانی که می‌خواهد موفق شود قبل از هر چیز باید به شرایط ضروری تعادل ارگانیک خود توجه داشته باشد. ما در فصل دوم به این موضوع مهم اشاره کردیم و در

اینجا بر اعتقاد تجربی خود که حاصل تجویزهای مطالعه شده است تأکید می‌کنیم. کسانی که حالت عمومی آنها دچار ناراحتی، ضعفی خاص، و افسردگیهای ادواری است باید بیشترین توجه را به آن داشته باشند: آن گاه ظرف چند هفته تنظیم ارزشمند کارکردهای آن را مشاهده خواهند کرد. این گونه افراد اگر به تطبیق خود با قواعد اعلام شده ادامه دهند، به تندرستی خود خواهند افزود. گذر عمر و بالا رفتن سن خودبخود از سلامتی نمی‌کاهد، و هنگامی که ضعف طبیعی پیری بر آنها عارض می‌شود، قوای آنها دچار کاهش شدیدی نمی‌گردد. بسیاری از پزشکان ـ با مثالهای مشهور ـ ثابت کرده‌اند که پیری نه تنها از هوشمندی کسانی که از مسموم کردن بدن خود می‌پرهیزند نمی‌کاهد بلکه حتی آن را افزایش می‌دهد.

متأسفانه کودک غالباً هنگام تولد یک یا چند ضعف فیزیولوژیکی را با خود دارد که بر سراسر زندگی او اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، چون بدن انسان خودبخود در برابر هر گونه عدم تعادل واکنش نشان می‌دهد، اگر هر کس با بهداشتی صحیح این قدرت خوددرمانی بدن خویش را تقویت کند، اکثر بیماریها قابل درمان خواهند بود. خطاها و سرگشتگیهای رقت‌انگیزی که شایسته قرن ما نیستند که این قدر به پیشرفتهای خود می‌بالد، در اکثر کسانی وجود دارد که به نحوی عمل می‌کنند که بیماریشان را استمرار می‌بخشد حال آنکه خودشان تصور می‌کنند در حال بهبودی هستند. داروهای شیمیایی فقط *معلولها* را نشانه می‌گیرند و گاه برای مدت کوتاهی آنها را برطرف می‌سازند، ولی به هیچ وجه *علل* آنها را نمی‌توانند درمان کنند. به علاوه گرچه این داروها موقتاً تسکین‌بخش‌اند ولی مصرف آنها اغلب عوارض تازه‌ای ایجاد می‌کند.

روشهای طبیعی تندرستی که هدف آنها ارتقای انرژی و کشش حیاتی، تقویت نیروی دفاعی خودایمنی ارگانیسم و تأمین انرژی لازم برای قدرت خود درمانی است که قبلاً به آن اشاره کردیم، یگانه راهی است که باید به آن متوسل شد و عبارتند از: تغذیه منطقی و عاقلانه و متعادل و دارای کیفیت

خوب زیست شناختی، استفاده از خواص گیاهان چه در تغذیه و چه در روشهای معالجه (گیاه درمانی و نظایر آن)، درمان با هوا و خورشید، ورزش و تمرین بدنی، آرمش [relaxation] ، داروهای معتدل در صورت بیماری و غیره. اینها بهترین وسایل درمان ضعفها، بیماریها، کوفتگیها و فرسودگیها هستند و سریعترین عوامل تغییردهنده و بویژه پایدارترین آنها برای هر گونه اختلال کارکردی بدن محسوب می‌شوند.

هیچ مریضی نباید به‌طور پیش ذهنی خود را غیرقابل علاج بپندارد. مسلماً عده زیادی تعجب می‌کنند وقتی به آنها می‌گوییم بهترین پزشکی که *می‌توانید داشته باشید خودتان* هستید. اگر فقط به یک رساله کوچک بیماری‌شناسی رجوع کنیم، نشانه‌های بیماری برای شناختن آن کافی هستند. هر کسی، به شرط آنکه رژیم غذایی مناسبی را مراعات کند، می‌تواند با قدرت راه بازگشت سلامتی خود را هموار سازد. در اینجا اراده به‌طور غیرمستقیم به عنوان نخستین عامل درمان خودنمایی می‌کند، زیرا برای خودداری از مصرف غذاها یا داروهایی که استفاده از آنها زیان دارد باید دارای پایداری و قاطعیت باشیم.

متخصصان داروشناسی اکثر موفقیت خود را مرهون بیمارانی هستند که مصرف دارو را با رژیم غذایی یا رعایت بهداشت همراه می‌سازند. به اعتقاد ما، محاسن درمانی‌ای که به محتوای قرصها یا شیشه‌های رنگارنگ شربتها نسبت داده می‌شود بیشتر مدیون تأثیر *دارونمایی* یعنی نوعی خودتلقینی است.

برای درمان هر بیماری‌ای نه تنها یک رژیم خاص، بلکه بهداشتی ویژه نیز ضروری است که امکانات خاص کارکرد صحیح اندام یا اندامهای مبتلا را تسهیل می‌کنند. غنی کردن خون از طریق دادن عنصری برای کاهش سمی شدن آن، برانگیختن یا تعدیل این یا آن کارکرد، تصمیم قاطع و مستمر بیمار برای معالجه شدن، به نظر ما اینها داروهای حقیقی هستند. این درمانها و داروها هیچ کسی را که صادقانه به آنها عمل کند فریب نمی‌دهند.

۳. برنامه عملی تغییر سرنوشت

زندگینامه مردان نامداری که با اتکا به امکانات خود به هر جا می‌خواسته‌اند رسیده‌اند نشان می‌دهد که جنبه مسلط و غالب منش آنها دارا بودن ثبات قدم در راه و هدفی بوده که از آغاز زندگی داشته‌اند و تمام آرزوهای دیگر خود را تابع آن ساخته‌اند. آنچه آنها انجام داده‌اند به نظر افسانه‌ای شگفت‌انگیز می‌نماید، در حالی که فعالیت آنها بیشتر یکنواخت و روشمند و همراه با داوری درست بوده است تا شدید. تلاش روزانه آنها، چنان که خود توصیف کرده‌اند، ناسنجیده و تب‌آلود و خردکننده نبوده است، بلکه برخلاف پندار برخی کسان فعالیتی آرام و منظم بوده که ماهرانه تقسیم‌بندی شده بوده است.

البته درست نیست ادعا کنیم که هر فرد مصممی می‌تواند روزی به مقامی همسطح سازماندهندگان مجهز، بازرگانانی نظیر روئل یا بوسیکو، صاحبان صنایع بزرگی مانند کارنگی یا راکفلر، هنرمندان، هنرپیشگان، نویسندگان و پزشکان مشهوری برسد که نامشان در چهارگوشه عالم می‌درخشد. اما مسلم این است که هر کسی ـ هر چقدر فقیر باشد یا میراث و موقعیتهای نامساعدی داشته باشد ـ می‌تواند به حداکثر آنچه صفات مثبتش اجازه می‌دهد دست یابد به شرط آنکه برنامه‌ای منظم در جهتی ثابت برای تغییر سرنوشت اولیه خود و دستیابی تدریجی به آرمان خود داشته باشد.

اشخاص احساساتی به تلخی از تناقض زندگی شاعر نابغه‌ای که از گرسنگی رنج می‌برد و با لباسهای ژنده‌اش در یک اتاق یخ‌زده زیر شیروانی سر می‌کند با دکاندار کم‌هوش و آسوده و مرفه و بی‌درد شکایت دارند. اما واقعیت آن است که اولی نتوانسته است به اندازه دومی به ذهنیت و کار خود نظم ببخشد: نابرابری و تفاوت عظیم زندگی آنها علت دیگری ندارد. هنرمند می‌بایست به کمک مؤسسات اجتماعی از نگرانی مادی رهایی می‌یافته است.

در میان این دو حد افراطی باز نمونه دیگری را می‌توان مشاهده کرد که

نظیر آن پیوسته تجدید می‌شود: در یک سو افراد با استعدادی که زندگی محقری دارند چون با پشتکار و استقامت مداوم از استعداد خود بهره نمی‌گیرند، و در سوی دیگر افراد به‌طور کلی بسیار عادی‌ای که در طی زمان به کمک فعالیت منظم خویش به موقعیت رشک‌برانگیزی دست می‌یابند.

البته مسلماً اشخاصی هم هستند که از بدو تولد ارثیه یا بختهای نسبتاً مساعدی داشته‌اند که بدون زحمت زیاد از آن استفاده کرده‌اند، و یا شوربختان معلولی که اراده آنها، حسن نیت آنها، شجاعت و زحمات آنها نتوانسته ایشان را از وضع دشواری که دارند برهاند. هر کس این امتیاز را دارد که از روش ما پیروی کند: در تهیدستی فوق‌العاده امکانات، این روش امکان بهبود وضع، رهایی و کسب خوشبختی معینی را فراهم می‌سازد؛ و در فراخدستی نعمات طبیعی، این روش استمرار و دوام موفقیت را تضمین می‌کند.

فکر می‌کنیم مفید باشد تکه‌ای از کتاب خود به نام *روش عملی مانیه‌تیسم، هیپنوتیسم و تلقین* را که مربوط به مطالب ذکر شده در فوق است عیناً نقل کنیم:

«افراد با قریحه‌ای که استعداد ذاتیشان زندگی را بر آنها آسان ساخته و اکثر شادیهایی را که انسانیت برای دستیابی به آنها زحمت می‌کشد در اختیار دارند، به‌ندرت به فکر پرورش روانی خود می‌افتند. جبر زمانه به سود آنهاست و آنها نیز هیچ میلی برای غلبه بر جریان آن ندارند. شخصیت آنها دو یا سه منبع ذی‌قیمت در اختیار دارد که با استفاده از آنها به آسانی نقش نسبتاً مفید یا مطبوعی بر عهده می‌گیرند تا همه نوع امتیاز را از آنِ خود سازند. این گونه اشخاص از صفات ارثی خود بخوبی بهره می‌گیرند، ولی در عین حال سخت وابسته به آن و فرمانبردارش هستند. از آنجا که انرژی روانی ایشان جهتی یکسویه ندارد، در مورد هر نوع کاری که برایش آمادگی نداشته باشند ضعیف و مهمل می‌ماند. هنرمند، ادیب، مهندس، پزشک یا پیشه‌وری که دارای نیروهای استثنایی است، با سهولت موفقیتی که نصیبش می‌شود

برانگیخته می‌شود و به چنان انفعال روحی دچار می‌گردد که ممکن است حاصلش بدبختی و نابودی ارزشهایش باشد. یکی سودایی مزورانه در درونش لانه می‌کند و او را به سوی وضعی بیمارگونه می‌راند؛ دومی زخمی عاطفی در درون دارد که خاطره آن برای همیشه هماهنگی درونی وی را به هم می‌ریزد؛ سومی را یک شکست مالی که قوای درونی خود را برای آن تجهیز نکرده به بن‌بست می‌کشاند و جز آن.

جای دوری نرویم، مگر معمولاً نمی‌بینیم که مثلاً مردی آشکارا بی‌باک و سرسخت اسیر و بیچاره و فرمانبردار زنی می‌شود، یا صاحب صنعت بزرگی که در زندگی خصوصی‌اش هیچ گونه اقتداری ندارد، یا کسی که ارث هنگفتی نصیبش شده است دستخوش و اسیر نیازهای شدیدی می‌شود که دست پخت ذهن خود اوست، یا هنرمندی که جسم و روح خود را مسموم می‌کند، یا شخصی که منابع مالی‌اش کاهش یافته است شب و روز خود را شکنجه می‌دهد که چرا برای ارضای عزت نفس خود زندگانی پرتجملتری ندارد و نظایر اینها. به نظر می‌رسد شعار **تلاش کنید** قانون عامی باشد، و کسی که تن به سرنوشت نمی‌دهد و به آن تسلیم نمی‌شود بیشترین امتیاز را برای پرورش مجموع قوای خود برای غلبه بر آنها در اختیار دارد.

ملاحظه کنیم که چگونه افراد نیرومند به ستایش و تأیید شخصیت افراد دیگری می‌پردازند که مانند خودشان استعدادهای خاص داشته‌اند، ولی از آغاز زندگی با موانع بزرگی برای تحقق آنها روبرو شده‌اند. آنها می‌بایست **مبارزه می‌کردند**. می‌بایست نه فقط زحمت کار را، که بدون آن دسترسی به هیچ چیز شرافتمندانه‌ای ممکن نیست، **بر خود هموار می‌کردند**، بلکه کم استعدادی، نیاز و گمنامی را نیز **تحمل می‌کردند** بی‌آنکه قدرت روانی خود را، که سازنده این تعدد حالات روحی است، نابود کنند، تا بتوانند خود را از دام خوش رنگ و بوی کسانی که از خودپرستیها و ضعفهای ما سود می‌برند در راهمان گسترده‌اند برهانند و بیهوده قوای خود را به هدر ندهند. کمی درآمد آنها را از عامه مردم دور می‌سازد و عادتشان می‌دهد که انگیزه‌ها و الهامها و شور و شیفتگیها و دلگرمیها را در درون خود بجویند. در چنین صورتی آنها اکنون نیرومند هستند چون می‌دانند که می‌توانند بدون کمک

دیگران راه خود را پیدا کنند و به خود متکی باشند. دیگر امکان فرا رسیدن یک شوربختی پس از موفقیت، آنها را پریشان نمی‌کند، دیگر از آن نمی‌هراسند چون قبلاً با این احساس دست و پنجه نرم کرده‌اند. و اگر اندوهی مستقل از اراده ایشان آنها را مورد تهدید قرار دهد و یا به آنها یورش ببرد، آن گاه می دانند چگونه هوشیاری و روشن‌بینی و حضور ذهن و داوری صحیح خویش را در مقابل آن قرار دهند تا یا از تأثیرات آن بپرهیزند یا بدون آنکه در اهمیت آن گزافه‌گویی کنند آن را با خونسردی بپذیرند.

کسانی که روان خود را پرورش می‌دهند معمولاً با درون‌نگری به عدم کفایت امکانات خود پی می‌برند. برخی کسان با روشی کاملاً مصمم و قاطع با مسئله روبرو می‌شوند و بسرعت نتایج مفید ممکنی می‌گیرند. اما بیشتر افراد در مقابل تضاد میان ضعف خود با آن نوع اَبَرمردی که در «کلاسها» برایشان توصیف کرده‌اند، خود را می‌بازند، پریشان می‌شوند، به آسانی تسلیم می‌گردند و به چنان مستی‌ای گرفتار می‌آیند که فقط حاصل عدم پرورش اراده است.

اینها اعلام می‌کنند که از پشتکار و سرسختی و لجاجت کافی بهره ندارند؛ که اطرافیان ایشان اثر مخربی بر همین انرژی اندکی که در اختیار دارند می‌گذارند؛ که عصبی بودن آنها مانع غلبه‌ناپذیری برای حفظ رشته افکارشان است؛ که مشکلات کسب و کار روزانه آنها افزون بر ناراحتیهای زندگی خصوصی، قوای روحی و جسمی آنها را فرسوده کرده است. *و این حرفها اغلب واقعیت دارند!*»

اما، چنان‌که پیش از این نیز گفته‌ایم، **هیچ کس مطلقاً برای نخستین تلاش ناتوان نیست**، و پس از کوشش برای تسلط بر خویش، می‌توان خود را برای تأثیر بر سرنوشت مجهز دانست.

اندیشه، قصد و میل به تغییر دادن وضع، اگر به آرامی و با دقت و به مدتی طولانی درباره آن به تعمق و تأمل بپردازید، انبوهی از پنداشتها و تصورات ذهنی مفید را در اعماق هوش شما برمی‌انگیزد. برای تسلیم خود به این

اندیشه‌های ثمربخش بهتر است از دیگران کناره بگیرید و دور شوید، در وضع راحتی قرار بگیرید و آماده شوید که هرچه به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید.

مقایسه ذهنی وضعیت شخصیت کنونی خود با آنچه آرزویش را داریم، عناصر وضع کنونی با امتیازاتی که می‌خواهیم کسب کنیم، یک رشته ناپیوسته از اندیشه‌های نیک به ما القا می‌کند. بدین گونه درجه استعداد و قابلیت یا شناخت لازم برای رسیدن به یک موقعیت یا انجام آن کار را درمی‌یابیم. از مجموع افکار زاییده از این تعمق اولیه به آسانی یک طرح کلی پدید می‌آید که جلسات تعمق بعدی امکان چگونگی تحقق آن را به ما القا می‌کنند.

هر قدر هدفی که در نظر دارید دور به نظر برسد، اگر به توصیف دقیق مراحل گوناگون که باید طی شوند تا به آن برسید بپردازید، میزان دسترسی به آن ممکنتر می‌نماید. چنان که گویی می‌خواهید به قله‌ای صعود کنید، هدفهای نزدیکتر یا تکیه‌گاههایی را پیش‌بینی کنید و به خود بگویید: «در آغاز تا اینجا خواهم رفت، سپس از اینجا حرکت می‌کنم تا به نقطه بالاتری برسم و غیره.» تحقق یک نقشه و برنامه، اجرای یک کار بلند مدت و تحقق طرحهای بزرگ زندگی مستلزم سلسله تلاشهایی هستند که به مراحل گوناگون تقسیم‌بندی شده باشند.

رسیدن به هر مقام هنری نیز مستلزم اجرای چنین شیوه‌ای است: مثلاً برای پیکرتراش شدن باید نخست به تحصیلات عمومی، سپس به تحصیل کالبدشناسی، دوره‌های گوناگون نقاشی، مهارت در استفاده از ابزار، تمرین بازسازی انواع موضوعها بپردازید... و همه اینها مستلزم تلاشهای متوالی هستند که هنرمند آینده باید مدتی طولانی به آنها تن در دهد.

زمانی که بلندپروازی شخصی انسان تحریک می‌شود، انسان گویی در معرض جریانی درونی قرار می‌گیرد، ولی ضرورتها و مشکلات بزرگ به نظر می‌رسند، اما هرگز غلبه‌ناپذیر نیستند.

برای آنکه از تلاشهای خود حداکثر نتیجه را بگیرید، بهتر است انتخاب خود را برای هدفی که در نظر گرفته‌اید انجام دهید و آن را حفظ کنید و برای کاملترین و آسوده‌ترین نحوه انطباق خود با این هدف آماده شوید. وقتی نیاز شما را وادار به انجام کاری می‌کند که کمترین علاقه‌ای به آن ندارید و در جریان آن فکر شما پیوسته ناخودآگاه به سوی موقعیتی که دوست دارید منحرف می‌شود، بهتر است امکان تغییر آرام و تدریجی مسیر را بررسی کنید. پرورش روانی تعداد بسیار زیادی از ما را به حد کافی مجهز می‌سازد تا با تمام بختهای موفقیت به تصحیح کامل زندگی خود بپردازیم.

به جای آنکه قوای خود را با تأسفهای بیهوده به هرز دهید، تصمیم قاطع بگیرید از کار کنونی خود راضی باشید و آن را به بهترین وجه انجام دهید و از آن برای تمرین *تسلط* بر خویش استفاده کنید. تلاش کنید تا وقتی کاری را انجام می‌دهید جز به انجام آن به چیزی فکر نکنید، و بین ساعات کار قوای ذهنی خود را به کار اندازید و بیندیشید چگونه می‌توانید به وضعی که میل دارید دست یابید، چگونه می‌توانید بدین منظور شناختهای لازم را کسب کنید و غیره. زمان لازم را برای تغییر مسیر ارزیابی کنید، برنامه‌ای کلی تنظیم کنید که دارای مراحل مختلف باشد که هر یک هدف مشخص خود را داشته باشد، و آن گاه آرام و قاطع به عمل بپردازید.

موانع اجتناب‌ناپذیر را بدقت بررسی کنید، اهمیت دقیق هر یک از آنها را بسنجید، یکی یکی لحظات لازم برای از میان برداشتن این موانع پیاپی را مورد مطالعه قرار دهید.

اگر مجموع مشکلاتی را که سر راه تحقق برنامه شما قرار گرفته‌اند همچون کوهی گذرناپذیر تلقی کنید، ترس را به خودتلقین کرده‌اید. **پیش از آنکه به موانع فکر کنید، به یاد آورید که می‌خواهید موفق شوید و به عدم موفقیت نیندیشید.** به جای آنکه قوای خود را بیهوده مصرف کنید، به غلبه بر اولین مشکلی که سر راه شما قرار گرفته است بیندیشید، سپس توجه خود را

معطوف دومین مشکل سازید، و تمام انرژی خود را بر تلاش کنونی متمرکز سازید. اگر بخت و اقبال شما فقط به یگانه مانعی بستگی دارد که امروز در برابرتان قرار گرفته است، اجازه ندهید این مشکل شما را از آنچه به آن دل بسته‌اید محروم کند، و آن گاه آن را با چشم دیگری خواهید دید.

پس پیش بروید: هر پیروزی اعتماد بیشتری به شما خواهد بخشید، و لحظه‌ای خواهد رسید که نه تنها دشواری شما را متوحش نخواهد کرد و به‌طور خودکار به آن حمله‌ور خواهید شد، بلکه نفس این مشکل و تلاش برای رفع آن باعث لذت شما می‌شود.

۴. چند خصوصیت اجتناب‌ناپذیر

اولین و مهمترین خصوصیت که اراده قدرت خود را از آن اخذ می‌کند، **انرژی** است. دوم **مصرف انرژی** است، یعنی توزیع آرام و عاقلانه آن بدون مصرف بی‌فایده و همواره به صورت سنجیده و آرام و یکنواخت. «آمپر» انرژی در صورتی افزایش می‌یابد که:

ـ قواعدی که قبلاً در مورد تراکم نیروی عصبی ذکر کردیم رعایت شود،
ـ انرژی پرورش داده شود،
ـ به نتایج نیکویی که از طریق آن به دست می‌آید توجه شود.

عادت به جلوگیری از میل به اظهار مکنونات قلبی و سفره دل گشودن، بررسی دقیق بموقع و بجا بودن هر تصمیم، امکان نگهداری و کنترل دایمی شور و هیجان را در زندگی شغلی فعال زندگی شغلی فراهم می‌سازد.

وقتی انسان خطوط اصلی برنامه کلی تغییر سرنوشت خود را تعیین کند، وقتی هدف ویژه هر یک از مراحل برنامه کلی را به حد کافی روشن سازد، آن گاه باید ـ بدون از یاد بردن هدف نهایی ـ فقط به تحقق آنچه برای مرحله نخست پیش‌بینی شده بپردازد. در هنگام بیدار شدن از خواب، پس از آنکه انسان هشیار شد و به وضعیت خود پی برد، به‌طور طبیعی به ذهنش می‌رسد

که به مهمترین مسائلی که در طی روز در پیش خواهد داشت بیندیشد، یعنی لحظه‌ای به مسائلی که باید حل کند بپردازد. آن گاه کارهایی که الزاماً باید همان روز انجام دهد فکرش را مشغول می‌کنند. توصیه ما آن است که فرد مانند اینکه دارد نوعی «سینمای ذهنی» را تماشا می‌کند به تجسم آنچه در ۲۴ ساعت آینده باید اتفاق بیفتد بپردازد، خود را مجسم کند که دارد براساس بهترین رهنمودها عمل می‌کند، با آرامش بر خطاها فایق می‌آید، موفق می‌شود هر مشکلی را از پیش پا بردارد، برخی از حریفان را مأیوس و برخی دیگر را از میدان بدر کند و غیره.

اگر انسان یک دوره کار روزانه را چونان سنگ بنایی بداند که با قرار گرفتن بر روی سنگهای دیگر بنای برنامه‌ای را که در نظر دارد تکمیل می‌کند، آن گاه کار به نظرش جذاب و بارور خواهد آمد.

تمام این تأملات اولیه چه بسا یک ربع ساعت هم طول نکشد. اهمیت این چند دقیقه مراقبه ایجاب می‌کند که آن را فدای سستی و تنبلی بیداری دیروقت نسازیم که خود را به دست تخیلات تقریباً همیشه سرگردان بیهوده می‌سپاریم تا بتدریج از دنیای رویاها خارج شویم.

برای کسی که تصمیم گرفته قدرت شخصی خود را پرورش دهد، و بی‌وقفه نیروهای کور ـ ولی رام ـ سرنوشت را در اختیار گیرد و به کار اندازد، مراحل گوناگون کار روزانه فرصتی هستند برای تهییج و تحریک قوایش. وقتی لباس می‌پوشید، خود را عادت دهید که حرکات دقیق و سریع و نرمی داشته باشید؛ عادت کنید در حداقل زمان ممکن و بدون فراموش کردن هیچ کار جزئی لباس بپوشید. کار خود را با دقت، مصمم و با روش آغاز کنید. استفاده از انگیزه‌های متعارض را به عنوان فرصتهایی برای کنترل انگیزه‌های خود از یاد نبرید. در روابط خود با اطرافیان، مشتریان، و همکاران از نگاه ثابت، گفتار مثبت، اصول متقاعدسازی، ضمن انتخاب و ترکیب صحیح کلمات ـ بدون استفاده از جملات طولانی و بی‌فایده ـ غافل نمانید.

وقتی مشکلی پیش می‌آید، بدون اینکه آرامش و صفای خود را از دست دهید بر آن متمرکز شوید و تصمیم بگیرید که چگونه بیدرنگ به حل آن بپردازید. در مواقع «شتاب»، وقتی دیدگاهها یاکارهای متعدد گوناگون به طور همزمان اراده شما را به مبارزه می‌طلبند، نظمی ذهنی ایجاد کنید که به نظرتان عمل کردن براساس آن ترجیح دارد، و همیشه آرام ـ که نباید مانع از انجام کار در کوتاهترین مدت شود ـ به هر موضوع جداگانه بپردازید و سپس با دقت سراغ موضوع بعدی بروید.

سیلون رودس[1] در چند سطر هشداردهنده، صفات مفید برای انجام هر کار را توضیح داده است:

«تمام جنبه‌های کاری را که باید انجام دهید بررسی کنید. سعی نکنید مشکلات را لاپوشانی کنید، و به عکس ببینید چگونه می‌توانید آنها را از پیش‌پا بردارید ... هر بارکه به‌کاری مشغول می‌شوید، فقط به‌کاری که انجام می‌دهید فکر کنید، و نوع کار هرچه باشد، جز این اندیشه‌ای در سر نداشته باشید. مغز فرمانده عضلات است، و اگر چند اندیشه در ذهن داشته باشید، نیروی عصبی شما به‌طور همزمان در جهات مختلف پراکنده می‌شود و بر کاری که باید انجام دهید متمرکز نمی‌گردد. در آن صورت دچار حواس‌پرتی و پریشانی خواهید شد ... تمام اجزا و بخشهای مختلف کار شما باید به یکسان برایتان جالب باشند و به هر یک دقتی مساوی مبذول کنید ...

هیچ کاری بی‌اهمیت‌تر از کار دیگر نیست، و حقیرترین کارها مستلزم دقتی است که نباید هرگز از آن دریغ شود. اگر اولین کار خوب تحلیل و مقایسه شود، کار بعدی برای ذهن قابل فهمتر، و از طریق مشاهده و اجرای قبلی دست ورزیدگی بیشتری به ارمغان خواهد آورد. و به همین گونه، کار فردا از تجربه دیروز سود خواهد برد.»

بر این واقعیت پافشاری می‌کنیم که برای رعایت تمام اصول عالی ذکر

---

1. *L'Homme qui réussit.*

شده، ذخیره انرژی امری اجتناب‌ناپذیر است. در لحظه خاصی که کسالت، خستگی، فرسودگی، اندیشه‌های معترضه و فرعی و انحرافی سرچشمه گرفته از خارج ذهن ما را از برنامه در نظر گرفته شده منحرف می‌سازند، اگر نیروی ذخیره شده لازم را در درون خود داشته باشیم، تذکار و یادآوری ارادی رهنمودهای ما بیدرنگ ذهنمان را به‌کار خواهند انداخت.

یکی از علل اصلی پریشانی و حواس‌پرتی و پراکندگی نیروهای وجودی انسان، حساب کردن روی عواملی است که خارج از خود ما وجود دارند. نه تنها هر کس باید «اعتماد به نفس» خویش را تغذیه و تقویت کند، بلکه خود را عادت دهد که جز روی خویش روی هیچ عامل دیگری حساب نکند. سیلون رودس در همان اثر فوق‌الذکر می‌گوید:

«ما در رژیمی زندگی می‌کنیم که بر آن قانون آهن و سنگ حاکم است. تولید فراوان و ارزان از معدن، کارخانه و زمین با دستمزدی بسیار اندک برای کار زیاد، باعث شده است که از حد طبیعی توان ماشین بدن انسان تخطی شود، به نام ضرورت به قواعد اجتناب‌ناپذیر حفظ و تکامل وجود انسان تجاوز شود. تا وقتی انسان دشمن انسان است، و تا وقتی این تقسیم‌بندی اشتهای سیری‌ناپذیر عده‌ای را به زیان اکثریت مردم تحریک می‌کند؛ تا وقتی حق خوشبختی و رفاه کسانی که شایستگی آن را دارند ولی از آن محروم‌اند با حروف پاک‌نشدنی بر جبین قانون نوشته نشده است، تا وقتی تضاد طبقاتی تبدیل به یگانگی و سازشی برادرانه نشده است، تا وقتی «زور» ـ و نه «خرد» ـ حاکم بر جهان است، وضع کنونی نیز ادامه خواهد داشت. در چنین وضع غم‌انگیزی، فقط یک درمان کارساز است: هر فرد خود را آموزش دهد که فقط به خود، به منش خود و اعمال خود متکی باشد.»

از این بهتر نمی‌شود سخن گفت. به‌رغم برخی ظواهر فریبنده، هیچ دلیل خوش‌بینانه‌ای وجود ندارد که تصور کنیم، مگر در زمانی و دوره‌ای بسیار دوردست، روزی جمع به نحوی منصفانه و عادلانه در برابر فرد سازمان داده شود.

پس فقط و فقط روی خود حساب کنیم. قابلیتها و قوای خود را بهبود بخشیم، انرژی خود را بیفزاییم، اراده خود را اعمال کنیم، و ضمن در نظر داشتن حوادث نامطلوب خارجی، زمان واکنش در برابر آنها را از دست ندهیم. علیه بی‌عدالتی اجتماعی، حرص و آز استثمارکنندگان سرمایه‌داری یا بخش صنایع ملی شده، بی‌کفایتی دولتمردان، و منش کسانی که از آنها راضی نیستیم، زبان به شکوه و شکایت فراوان نگشاییم. از سرنوشت، از اتفاقات نامطلوب نابهنگام، از تلاش فراوانی که باید انجام دهیم، شکایت نکنیم، و در عوض در چهارچوب سرنوشت آغازین، خود را سازمان دهیم و بکوشیم تا آن را روشمندانه متحول سازیم.

به جای اینکه با گفتن جملاتی نظیر: «اگر این مسئله برایم پیش نیامده بود» یا «اگر فلانی از وظایف خود نسبت به من غفلت نمی‌کرد» به تفسیر و تعبیر حوادث و رویدادهای مخالف میل خود بپردازیم، بهتر است ـ با توجه به اینکه پریشانیها و درماندگیها و شکوه‌ها بیهوده نیروی روانی ما را به هدر می‌دهند ـ به خود بگوییم: «چگونه می‌توانم مشکل خود را رفع کنم، چگونه می‌توانم مانع از تکرار آن شوم، چگونه می‌توانم از احتمال وقوع این مسئله ناراحت‌کننده رهایی یابم؟»

در مقابل انسانها باید سیاست داشت و در مقابل رویدادها، مهارت.

همهٔ ما قابلیت و استعداد کاریِ همسانی نداریم. هر کس باید بکوشد تا خود را بخوبی بشناسد، گستره و شدت کار روزانه‌ای را که می‌تواند انجام دهد بدون آنکه سلامتی خود را به خطر اندازد ارزیابی کند، و بکوشد تا عواقب آن را در نظر گیرد. کسانی که زیاده از حد کار می‌کنند همیشه موفق نیستند. پیش رفتن تا حد فرسودگی به معنای پیش رفتن تا سر حد ویرانی خویشتن است. اجرای اعمال منظم، یکنواخت و هماهنگ و با جهتی ثابت، ظاهراً بارورتر از ضربه‌های تازیانه به خویش همراه با دوره‌های بی‌عملی است. اگر موفقیتی که انسان پیش‌بینی می‌کند، برای مدتی مستلزم صرف

انرژی فوق‌العاده زیادی باشد، فقط بتدریج می‌توان قدرت بازدهی خود را افزایش داد، و آن گاه کمی بعد ـ طی هفته‌ها، ماهها و حتی اگر لازم باشد سالها ـ به آن شدت از فعالیتی که انسان در نظر دارد دست یافت.

اینکه انسان بداند چگونه استراحت کند و آرامش یابد و مدتی از اشتغالات خود دست بکشد شایسته توجه جدی است. خواب، که درباره آن قبلاً صحبت کردیم، به تنهایی برای رفع خستگی و تجدید قوا کافی نیست. بعداً درباره بهترین روش تجدید قوا بحث خواهیم کرد، و آن کناره‌جویی است. در جریان زندگی عادی تفریحات و سرگرمیهای بسیار زیادی در اختیار ما قرار می‌گیرند که انتخاب آنها چندان اهمیتی ندارد به شرط آنکه دو شرط را در وجود ما متحقق سازند: یکی اینکه خستگی ما را نسبتاً به‌طور کامل تسکین و تخفیف دهند و دیگر آنکه هیچ منبعی از وسوسه یا بی‌توجهی و زیاده‌روی در ذهن باقی نگذارند.

پرمشغله‌ترین آدمها، کسانی که نقشهای مهمی در جامعه دارند، هر روزه جایی هم برای استراحت جسمی و روحی در نظر می‌گیرند. بهترین برنامه‌ها، بدون تردید ورزشی معتدل است که قوای جسمی و روحی را به وضعی کاملاً متفاوت با هنگام کار، به کار وا می‌دارد. پیاده‌روی ابتداییترین ورزشهاست. این ورزش از هر نظر بسیار عالی است. پاتیناژ، شنا، و قایقرانی نیز هم برای تندرستی جسمی و هم سلامت روحی بسیار مفیدند.

نمایش این زیان را دارد که به صور مختلف حواس را پریشان می‌سازد و آشوب و اختلالی میان واقعیت و توهم ایجاد می‌کند. برای کسانی که به اندازه کافی بر خود مسلط هستند و گرچه ضمن تماشای تئاتر تن به هیجانات آن می‌سپارند، ولی پس از پایان نمایش کنترل بر خویش را کاملاً بازمی‌یابند و اجازه نمی‌دهند تأثیرات آن مدتی طولانی بر روی آنها باقی بماند، نمایش ضرری ندارد.

گرچه در مورد تحقق برنامه‌هایمان عاقلانه آن است که فقط روی خود

حساب کنیم، اما این قاعده در درجه نخست به مفهوم و ارزیابی اشخاص و اشیاء بستگی دارد. بدون آنکه تهیه تمام منابع ممکن را از یاد ببرید، عادت کنید که خودتان چیزها را ببینید و با استقلال کامل به قضاوت بپردازید. نصایح، عقاید و تشویقهای اشخاص با تجربه و عاقل می‌توانند در روشن کردن شما سهم مهمی داشته باشند و ناچیزترین دیدگاهها نیز باید تحت بررسی بیطرفانه قرار گیرند، ولی در نهایت این خود شما و شخصیت شماست که بهترین داور برای چیزی است که به شما مربوط می‌شود. عقیده‌ای را پذیرفتن به این دلیل که مرد مشهوری آن را ابراز کرده یا عقیده رایجی حامی آن است ، بیم داشتن از جدا شدن از راهی که همگان پیموده‌اند و شیوه‌های رایج، همه اینها برای پرورش شخصیت فردی انسان مضّر هستند. اگر انبوه عظیم مردم بردگی و ستم اجتماعی را تحمل می‌کنند از آن روست که هنوز نیاموخته‌اند شخصاً بیندیشند و داوری کنند. کسی که می‌خواهد حاکم بر سرنوشت خویش باشد باید به این مانع بزرگ و خطرناک توجه کند. بالاتر از همه، چنین کسی باید از انواع گوناگون فخرفروشی و خودنمایی بپرهیزد و هرگز در پی کسب تأیید همگان نباشد. یگانه چیزی که باید برای او اهمیت داشته باشد، رضایت از داوری خویشتن است که از رهنمودهای خود و هدفی که تعقیب می‌کند الهام می‌گیرد. مشکلات واقعی که راه را سد می‌کنند خودشان آن قدر زیاد هستند که جایی برای توجه ما به مسائل فرعی دیگر، به اینکه «دیگران چه می‌گویند» برای پیشداوریها، آداب و عادات بی‌اعتبار و متروک، روحیه منطقه‌ای و عملی، فرقه‌ای، کاستی، عادات و مزاجهای خانوادگی و حتی ملی باقی نمی‌گذارند.

تجربه وسیله سنجش حقیقت و خطاست. شاید افراد بی‌اراده از برخی ضربه‌ها و امور نامطبوع درامان بمانند، اما سپس بدترش را تحمل می‌کنند. بهترین کار این است که با کمال استقلال تصمیم بگیریم، و اگر لازم دیدیم تصمیمهای خود را براساس درسی که از واقعیات گرفته‌ایم تغییر دهیم.

۵. اقبال و بداقبالی

مسئله بخت و اقبال، به خاطر جنبه‌های شگفت گوناگونی که دارد، برای ما بسیار جالب است. چه اشخاصی را مشاهده کرده‌ایم که گویی عوامل نامرئی وسایل انواع شادی آنها را فراهم می‌آورند، آنها را از عواقب خطاهایشان درامان می‌دارند، اقدامات حریفان و دشمنانشان را بی‌اثر می‌سازند، موفقیت را بی‌دریغ نصیب آنها می‌کنند، و تحسین و ستایش عموم را نسبت به آنها برمی‌انگیزند. و چه کسان بسیار بیشتری را دیده‌ایم که در اثر سرخوردگیهای متعدد دچار اندوه شدید بوده‌اند، بدبختیهای آنها رو به افزایش بوده، دچار بیماری و فقر بوده‌اند، و با وجود شریفترین و والاترین احساسات، بیرحمانه در زیر کوبه‌های کوبنده قرار گرفته‌اند. مسئلهٔ عذاب‌دهنده‌ای است!

بله ظاهراً چنین می‌نماید که برای کسانی گاه از بدو تولد ستاره درخشانی می‌درخشد که حامی سرنوشت آنهاست، و برای کسانی دیگر سرنوشت سیاهی رقم زده شده است که این شور بختان را بیرحمانه به سوی اوج درد و نومیدی می‌راند.

از ۴۵ سال مشاهدهٔ بویژه تلخ این نتیجه ظاهری به دست می‌آید که تقسیم‌کننده تزلزل‌ناپذیر سرنوشت نیک و بد، تصمیماتی بی‌ربط و غیرمنطقی می‌گیرد.

اما آیا در اینجا سلسله علل دیگری وجود ندارند، سلسله محتوم رویدادهایی که حواس ما آنها را درک می‌کنند؟ آیا اگر فرد بدبختی از سرنوشت بدی که از اجدادش به ارث رسیده می‌نالد، ما باید اندیشه خود را به قانون وراثت فیزیولوژیکی محدود کنیم؟ وقتی فاجعه‌ای بنایی را که با سالها کار ساخته شده ویران می‌کند، فقر و فلاکتی تسلاناپذیر را نصیب بیوه محرومی در اوج جوانی می‌سازد، کودکان را پراکنده و بی‌خانمان می‌سازد و آنها را به دربدری و خانه بدوشی می‌کشاند، آیا حادثه اولیه اندیشه ما را محدود به طرح سؤال دردناک «چرا» می‌کند؟ آیا وقتی لحظه‌ای بیدقتی و

بی‌توجهی به حادثه‌ای جبران‌ناپذیر می‌انجامد، سعی نمی‌کنیم انگیزه‌ای بجوییم که کلید این حادثه را در اختیار ما قرار دهد؟

ما نتوانسته‌ایم کمترین رابطه‌ای میان بخت و اقبال و شایستگی شخص، بنابه معیار عمومی، پیدا کنیم، اما تجربه به ما نشان داده است که پرورش فردیت روانی، چنان که در این کتاب ذکر کرده‌ایم، کسی را که می‌کوشد از سرنوشت ظاهراً محتومی که وابسته به شخصیت اوست بگریزد، بتدریج نجات خواهد داد. بتدریج که انسان اراده خود را محکم و تقویت می‌کند، نقش این اراده در تراز و تعادل علل متعددی که رویدادها را پدید می‌آورند، برجسته‌تر و نیرومندتر می‌شود. آن‌گاه است که هستی انسانی تبدیل به عامل آگاه سرنوشت خویش می‌گردد. آن‌گاه دیگر هستی انسان مانند زورقی کوچک و شکستنی دستخوش امواج مهیب اقیانوس زندگی نخواهد شد: داوری او تبدیل به سکان محکمی می‌شود که او با تمام انرژی یک اراده پرورش یافته آن را بدست می‌گیرد.

طرفداران اختیار و اراده آزاد ادعا می‌کنند که سرنوشت انسان فقط به خود او بستگی دارد. جبرگرایان نیز برعکس معتقدند که هر کس اسیر سرنوشت اجتناب‌ناپذیر خویش است. به نظر ما البته سرنوشت وجود دارد، اما از لحظه‌ای که به آن آگاهی یابیم و علیه عناصر نامطلوب آن بپا خیزیم اگر درست عمل کنیم، می‌توانیم آن را تغییر دهیم. در واقع هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که پرورش اراده امکان می‌دهد که:

- تندرستی جسمانی خود را بهبود بخشیم، مقاومت بدنمان را افزایش دهیم، با خود تلقینی بر کارکردهای آن تأثیر بگذاریم.

- تأثیرپذیری، هیجان‌پذیری، احساساتی بودن، تحریک‌پذیری، تخیّل، حافظه و سایر تجلیات ضمیر ناهشیار را تنظیم کنیم و تحت هدایت اندیشه سنجیده و قضاوت قرار دهیم.

- بتوانیم در صورت عدم تمایل، تأثیر دیگران، محیط پیرامون، و جمع را بر

خود از بین ببریم تا بتوانیم آزادی کامل اندیشه و اعمال خود را حفظ کنیم.

- بر اطراف خود و بر کسانی که احتمالاً با آنها سروکار داریم به سود خویشتن به نحوی که حداکثر استفاده را از نیروها، قابلیتها و صلاحیتی که داریم اِعمال نفوذ بکنیم.

- بلد باشیم احساسات و اندیشه‌هایی را که احتمال می‌دهیم به سودمان هستند به اطرافیانمان القا کنیم.

- حداکثر عناصر موفقیت و مقاومت در برابر بدبختی را در خود گرد آوریم.

- پیشرفت مداوم، افزایش گستره و شدت نیروهای خود، و قدرت هوش و اراده و وسایل عملی کردن آن را تأمین سازیم.

وانگهی، برای اکثریت ما، بختها و محتومیتها در جریان هستی به نحوی تقریباً برابر تجلی می‌کنند، و به محض آنکه تلاش شخصی با سرسختی و استمرار مداخله کند، تعادل به سود ما و بختهای ما بهم می‌خورد.

۶. تجربه‌های تلخ، بدبختی و سیه‌روزی

دو نگرش که به یکسان محتوم‌اند در برابر بدبختی وجود دارد: تسلیم و تمکین منفعلانه، و طغیان کورکورانه، که هر دو تأثیر کنش اراده را خنثی می‌سازند. خوشبخت‌ترین آدمها ساعات عذاب و آزار را تجربه کرده‌اند، و بسیار نادرند کسانی که در زندگی بارها طعم دوره‌های زجر خردکننده را نچشیده باشند.

در صورت وقوع هر رویداد ناراحت‌کننده و اندوهناکی، مهم آن است که قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنیم، به تمرکز درونی بپردازیم، و بدون افزودن یا کاستن از حقیقت رویدادها وضع را بدرستی بررسی کنیم. پرورش روانی همیشه از تعداد زیادی چیزهای منفی و وارونه پرهیز می‌کند و ما اعتقاد داریم که تا حدی مانع آنها می‌شود. در لحظه‌ای که یکی از آنها پدیدار

می‌شود، روشن‌بینی ذهنی، درستی قضاوت و روحِ «باید به هر حال مبارزه کرد»، تأثیرات منفی را به حداقل کاهش می‌دهند و اگر عللی وجود داشته باشند آنها را به‌طور منظم دفع می‌کنند.

مانند ژنرالی که دقیقاً صحنه نبرد را دنبال می‌کند و مراقب رویدادهای ناخوشایند است، و بر اساس دانش استراتژی خود آماده است به امتیازات موقتی که دشمن کسب کرده است پاسخ دهد، هر یک از ما نیز باید هنگام خطر تمام نیروهای خود را بسیج کند، به مانورهای ماهرانه بپردازد، جسم و روح خود را برای عمل تجهیز کند، هرگز شکست قطعی را نپذیرد، با لبخند به استقبال ناکامیها برود، و هرگز فراموش نکند که می‌تواند واکنش نشان دهد، و اینکه عنصر مهمی در بازی قدرتهای مساعد و نامساعد در اختیار دارد.

البته بدبختیهایی هستند که جبران‌ناپذیرند. فقط یک نگرش محتاط و پیشگیرانه می‌تواند بخوبی با آنها روبرو شود. بیدقتی و بی‌توجهی، سهل‌انگاری، غفلت و ضعف اخلاقی، راه غلبه پیروزمندانه آنها را تسهیل می‌کند.

عادت به تعمق و مراقبه [méditation] هر روزه را (چنان که در فصل قبل توصیه شد) می‌توان اقدامی محتاطانه و هوشیارانه دانست، زیرا هنگام عمل، انبوهی از تداعی معانیها، اندیشه‌ها، تذکارها و افکاری که بی‌اختیار به ذهن می‌آیند، ذهن را روشن می‌کنند و به آن نوعی علم لدنی و فطری در مقابل خطرهای ممکن می‌بخشند و الهامهای مفیدی درباره نحوه اجتناب از خطر در اختیار ذهن می‌گذارند.

با به کار انداختن جدی هوش و اراده و عمل می‌توان بسرعت بر مشکلاتی که ممکن است پیش آیند فایق آمد و هر قدر انسان بتواند بهتر نیروی روانی خود را منحصراً متوجه یک موضوع، یعنی موضوع پیش آمده، بکند، این سرعت بیشتر خواهد بود.

کسی که منفعلانه ضربه‌های سرنوشت را تحمل می‌کند، کسی که امید و

گرایش قاطعی نسبت به فرا رسیدن روزهای بهتر ندارد، و خلاصه تن به سرنوشت می‌سپارد، نمی‌تواند منتظر تغییر سرنوشت و روزهای بهتر باشد. نباید آرامش را با بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی و درماندگی عوضی گرفت. این حالت درماندگی و خستگی گاه چند ساعت یا چند روز در بی‌باکترین و سرسخت‌ترین روانها نیز رسوخ می‌کند، ولی این گونه افراد می‌توانند بسرعت بر آن غلبه کنند. یک اراده پایدار و راسخ که از اعماق شعور سرچشمه گرفته باشد، اگر در برابر عوامل بیرونی بی‌اعتنا بماند و متناسباً آرامش فعالی داشته باشد، به فرد کمک می‌کند که علیه تعارض یا اندوه درونی مبارزه کند.

برعکس، شتاب تب‌آلود فعالیت نیست. گره کردن مشتها، منقبض کردن ماهیچه‌ها، برآشفته شدن و پراکنده کردن انرژی خویش در جهات مختلف، و تن دادن به هیجانات عاطفی به هیچ کاری نمی‌آید. هر قدر وضعیت پیش آمده خطیرتر باشد، حفظ آرامش و بر عقل و منطق تکیه کردن لازمتر است.

بدون اینکه با ترسیدن از وقوع احتمالات ناراحت‌کنندهٔ گوناگون کار خود را به تأخیر اندازید، توجه داشته باشید که اگر چنین نکنید تا چه حد از داشتن اراده‌ای محکم همراه با تأثیرناپذیری اختلال‌ناپذیر راضی خواهید شد و سود خواهید برد.

۷. ادراک آرمانگرایانه، اجرای واقع‌بینانه

آندرو کارنگی به کارمندان جوان خواهان موفقیت توصیه می‌کند: «بالا را نشانه بگیرید» و می‌افزاید:

«من برای جوان یا حتی رییس مؤسسه‌ای مهم که خود را شریک آنجا نخواهد اهمیتی قائل نیستم. در اندیشه خود لحظه‌ای به این قانع نشوید که کارمند اصلی، سرکارگر یا سرپرست باشید. هر کس باید به خود بگوید:

«جای من در قله است.» در رؤیاهای خود شاه باشید. عزم کنید که با شدتی بی‌شایبه به این موقعیت دست یابید، و جز این آرزوی دیگری حواس شما را منحرف نگرداند.»

هرکس در حقیقت باید ضمن آماده کردن برنامه کلی خود، قله‌ها را نشانه بگیرد، و این برای دستیابی به بلندترین نقطه ممکن امری اجتناب‌ناپذیر است. اما این کافی نیست، و ولگردی فکری در رؤیاهای خویش که خیالبافان دوست دارند بدین ترتیب از واقعیت بگریزند سزاوار نیست. **بالا را نشانه بگیرید**، اما در عین حال قابلیتهای خود را برای رسیدن به این هدف از نظر دور ندارید. تصمیم بگیرید صفات لازم را برای رسیدن به هدف کسب کنید و خود را در شرایط لازم قرار دهید.

هر انسانی می‌تواند به هدفهای والا دست یابد به شرط آنکه آرمان خود را فقط به کسب معاش محدود نکند. برانگیختن خویش با یک بلندپروازی نجیبانه، و با کار و تلاش و مقاومت در برابر تمایلات مخرب و تباه‌کننده، به کامیابی می‌انجامد.

اگر بلد باشیم عینی‌سازی روحی موفقیت را با تحصل‌گرایی [پوزیتیویسم] دقیق در عرصه واقعیات درهم آمیزیم، آن‌گاه مطمئن‌ترین صفات را برای تعیین سرنوشت خویش در اختیار خواهیم داشت. ضرب‌المثل حکیمانه‌ای می‌گوید «هنگام حرکت باید چشم بر آسمان داشت و پای بر زمین.» و در عین حال در جریان عمل نباید واقعیتها را از نظر دور بداریم، گرچه در لحظات مراقبه و تفکر که ما را برای عمل آماده می‌سازند، جهت خود به سوی قله‌ها را نشانه بگیریم.

جاه‌طلبی و بلندپروازی لزوماً فقط به معنای میل مفرط به ثروت و افتخار نیست: دانشجوی پزشکی که شیفته رشته خویش است آرزوی رسیدن به مقام استاد بلندپایه‌ای را دارد که امروز آموزگار اوست؛ پیشه‌ور و صنعتکار افکارش را بر میل به تولید با کمال و سرعتی بی‌سابقه متمرکز می‌سازد؛

کارمند جوان یک تجارتخانه چشم به کارشناس درجه یک آنجا دارد و می‌خواهد با شناخت و آموختن جزئیات دقیق کار از او به مقامش دست یابد و جز آن. در همه رشته‌ها اصل یگانه‌ای حاکم است.

اشخاص علیل یا کسانی که نقصی ارثی دارند باید در چنین مواردی از پیش به غلبه بر مشکلات بیندیشند. این گونه افراد باید از ناله و شکایت بپرهیزند و دقیقاً آموزشهایی را که در فصل یکم دادیم انجام دهند. آن گاه بزودی بر مشکلات غلبه خواهند کرد.

یکی از بزرگترین منابع رضایت‌بخشی که به انسان اعطا شده است، دارا بودن صلاحیتی بالاتر از متوسط است. به هر حال اجرای بلندمدت در طول سالها و کسب تجربه، شناختهای لازم و استادی و مهارت ضروری را برای هر فن و هنر به انسان می‌بخشد. حتی پست‌ترین شغل، اگر انسان مهارت فوق‌العاده‌ای در آن کسب کند، گذشته از سود مادی، نوعی احساس فرمانروایی و پادشاهی در انسان ایجاد می‌کند. تمام افرادی که می‌شناسیم، در سطوح مختلف اجتماعی، وقتی دارای قابلیتهای حرفه‌ای شایان و فوق‌العاده بودند، سرشار از خوش‌بینی و آرامش و صفا می‌زیسته‌اند. و چه مطبوع است این اطمینان، این ارزش، این علم عمیق که امکان می دهد انسان از لحاظ اجتماعی حداکثر مفید بودن را داشته باشد، که توجه دیگران را جلب می‌کند، که انسان را در شمار نخبگان محیط خود درمی‌آورد و ضمن آن زندگی انسان نیز فراخ و آسان می‌گردد.

اگر برخی از مبتکران و مخترعان نابغه در فقر می‌میرند، از آن روست که یکی از عناصر لازم برای شناساندن ارزش خود را کم دارند: یعنی به‌طور کلی حس واقع‌بینی در امور بازرگانی را. معمولاً یک مدیر فنی در یک صنعت ده برابر یک دانشمند درجه یک درآمد دارد: اولی توانسته خود را با برنامه سودجویانه سازگار سازد در حالی که دومی جذب پژوهشهای خویش بوده و نخواسته چنین سازگاری را بپذیرد. البته دومی از لحاظ رضایت خاطر

اخلاقی چیزی از اولی کم ندارد.

بنابراین هنگامی که «بالا را نشانه می‌گیریم» نباید مرتکب خطایی شویم، و مخترعی که از او سخن گفتیم باید نه تنها بلندپروازی اختراع و اکتشاف در رؤیایش را داشته باشد، بلکه صفات مبارزه و نفوذ شخصی هم داشته باشد تا بتواند ثمره کار خود را بچشد.

از هر دیدگاهی که بنگریم، پرورش روانی و پرورش شخصیت، وسیله و مکمل اجتناب‌ناپذیر هر گونه علم و آموزش و پرورش است. صدها لیسانسیه و بالاتر زندگی فقیرانه‌ای دارند و معلومات آنها بی‌فایده و بی‌استفاده مانده بی‌آنکه کمترین نتیجه مادی برای آنها داشته باشد، و این تنها از آن‌روست که فاقد همت لازمی هستند که درها را به روی انسان می‌گشاید، بی‌تفاوتی دیگران را زایل می‌کند، رقابت دیگران را برمی‌انگیزد و سرانجام به کامیابی می‌انجامد. ما با همدردی و حتی با احساس احترام در برابر این قربانیان سرخم می‌کنیم و از آنها به عنوان نمونه یاد می‌کنیم تا نشان دهیم که وجود ارزش ذاتی کافی نیست بلکه باید همراه با کیفیاتی باشد که بتواند ارزش و شایستگی آنها را به ثبوت برساند و به آنها مقامی بخشد که شایستگی‌اش را دارند.

۸. خودستایی و نوعدوستی

آدم *خودخواه* بیرحمانه حقوق دیگران را پاس نمی‌دارد و زیر پا می‌گذارد، حال آنکه آدم *خودستا* به ستایش شخصیت خویش می‌پردازد و خواهان گسترش آن است. در خودخواهی همیشه ضعف خاصی وجود دارد؛ اما خودستایی دارای نیروست. اگر مصمم هستید که اجازه ندهید دیگران چیزهایی را که مغایر با سلامتی، نیروهای درونی، موفقیت و نفوذ شخصیتان هستند بر شما تحمیل کنند، فردی خودستا هستید، اما اگر بخواهید از امتیازهایی به زیان همنوعان خود استفاده کنید، خود خواهید.

هیچ انسانی که نتواند برای مدتی تمام توجه خود را بر خود و بر هدف خود متمرکز سازد، موفق نمی‌شود. رودس می‌گوید:

«هیچ چیز نتوانست حواس او را پرت کند و توجه او را منحرف سازد، هیچ انتقادی نتوانست او را فلج کند. با نگاهی بی‌احساس به جاذبه‌های جاده، سنگدل نسبت به هر گونه احساساتی شدن، با مهارت یا پول موانع را از پیش پا برداشت، با گامی مطمئن و سرشار از اراده، به سوی هدفی که می‌خواست، به سوی برتری‌ای که آرزویش را داشت حرکت کرد.»

این بدان معنا نیست که فردی را که مثال زدیم هرگونه احساس را در خود کشته بود، بلکه به جای آنکه نیروهایش را در هزار جهت به هرز دهد، آن را برای بهره‌گیری در لحظه لازم ذخیره کرد.

خودستایی مغایر با دگرخواهی و نوعدوستی نیست، بلکه فقط آن را تحت نظم درمی‌آورد. فرد هوادار اعمال اراده با کمال میل به کوششی اضافی برای مجبور کردن دوست خود به کار درست یا کمک به فردی تنگدست اقدام می‌کند، اما چیزی که از آن امتناع دارد این است که اجازه دهد رفتاری مغایر با فعالیت خاص او بر وی تحمیل شود.

هر کسی چیزی را که دارد می‌تواند ببخشد. اخلاقاً، کسی که می‌خواهد تمام انرژی خود را برای شجاعت خویش و حفظ آرامش خویش در دریای مشکلات نگه دارد، باید از ناتوانان دوری جوید و به عکس جویای همراهی و دوستی نیرومندان، دلاوران و منشهای استوار باشد. اگر این کار را نکند، بدون آنکه سودی به کسی برساند، بزودی خودش احساس افسردگی خواهد کرد که ممکن است به دلسردی و سرخوردگی او بینجامد. از لحاظ مادی، فرد می‌تواند برای کسانی که خواهان آن هستند مفید باشد، اما اقدام او باید پیش‌بینی شده و رضایت‌بخش و با احتیاط باشد و هرگز به گزافه‌کاری نکشد.

۹. انصاف

از سوی دیگر، یک معیار بسیار ساده برای ارزیابی اقدام درست در زمینه خودستایی و نوعدوستی وجود دارد، و آن این است که: بکوشیم چه کُلاً و چه در موردی خاص، چنان عمل کنیم که ترجیح می‌دهیم هر کس آن طور عمل کند. بی‌گمان هر ملتی که تمام افرادش به فکر پرورش شخصیت خود باشند و هرکس امکان یابد که حداکثر تعادل، سودمندی، فعالیت و بهره‌وری را داشته باشد، بزودی شاهد کاهش بیماری، مرگ‌ومیر، بیکاری، هزینه‌های اجتماعی و مالی، بزهکاری و جنایت خواهد بود. در نتیجه هیچ چیز عادلانه‌تر از پرورش شخصی نیست.

وقتی اندوهی پیش می‌آید، به جای تسکین فوری (و اغلب کم دوام)، ناراحتی و کوشش در جهت انحراف توجه از ناراحتی پیش آمده، بهتر است از خود بپرسیم چکار باید انجام دهیم تا علت را از میان برداریم. فرمول انصاف عبارت است از: **دوست داشتن همنوع به اندازه خویشتن و انجام دادن همان کاری برای او که ترجیح می‌دهیم برای خودمان انجام گیرد.**

خودستایی حداکثر کارایی و تأثیر را به نوعدوستی می‌بخشد. انسانهای متزلزل، مردد و ضعیف هرگز نخواهند توانست کمک زیادی به کسی بکنند. در حالی که افراد نیرومند، ضمن تعقیب راه خود به سوی پیشرفتهای جدید و پیاپی، به سوی کسب امتیازات مادی بیشتر، در پیرامون خود نیکویی و خیر می‌پراکنند. برای خوشبخت بودن کافی نیست که فقط کمابیش گیرنده باشیم، بلکه بهتر است که بخشنده هم باشیم، پرتو بیفکنیم، کمک کنیم، و علل ناموزونیهای پدید آمده از عمل خود را از میان برداریم.

با کسب فراخی روانی بسیار گسترده به وسیله پرورش شخصیت که در این کتاب ذکر شده، انسان در واقع هرگونه پستی و لئامت، و نیز هر گونه خودکامگی را از میان برمی‌دارد. در واقع درستکاری اخلاقی از تعادل روانی زاییده می‌شود.

۵

منابع عظیم انرژی

۱. تمرین کناره‌جویی

این تمرین و تمرینهای بعدی که ذکر خواهند شد، همگی مورد تأیید و توصیه همه کارشناسان هستند. ما فقط به توصیف آنها بسنده می‌کنیم و از هر گونه تفسیر فنی خودداری خواهیم کرد. هر کس می‌تواند یک بار آنها را امتحان کند، اما برای اخذ حداکثر نتیجه، ملاحظه و رعایت اصول و قواعدی که ذکر می‌شوند اجتناب‌ناپذیرند.

کناره‌جویی عبارت است از مدتی اجتناب از حداکثر ممکن ادراکات و تمایلات و تمنیات بویژه در محیط معمول زندگی. تعداد زیادی از افراد بسیار فعال ضرورت کناره‌جوییهای ادواری را دریافته‌اند. بهترین راه این کار انجام مسافرت کوتاه در دو روز تعطیل پایان هفته است که تمام کسانی که می‌توانند دفتر کار یا مغازه خود را ترک کنند در محلی آرام بویژه در نقطه‌ای روستایی یا ییلاق دور از هر گونه تحریک که چیزی آنها را به یاد گرفتاریهای شغلیشان نیندازد، به استراحت بپردازند.

بجز این روزهای پایان هفته، شیوه‌های دیگری نیز وجود دارند، مثلاً:

- صبحها یک ساعت زودتر از خواب برخاستن، در بوستانی عمومی نشستن یا به راه‌پیمایی در جاده‌ای خلوت پرداختن.

- روزهای تعطیل (یکشنبه‌ها یا جمعه‌ها) حدود یکی دو ساعت به جنگل رفتن و به مغز خود استراحت دادن.

- روزهای کار، استفاده از توقف کوتاه کار در ظهر برای گشت زدن در خیابانهای مجاور محل کار.

- همچنین روحاً (و نه جسماً) در وسایل نقلیه عمومی، یا هنگام انتظار در دفاتر و ادارات می‌توان به کناره‌جویی پرداخت.

البته افراد بیحال و تنبل هیچ یک از این فرصتها را از دست نمی‌دهند، ولی نمی‌دانند چگونه در لحظه موعود از این حالت کرختی رهایی یابند! یکی از عللی که قبلاً اشاره کردیم که باید قبل از مطالعه این فصل کمی منضبط بودن را آموخت، همین است.

۲. خودآسایی و تنش‌زدایی ذهنی

از سوی دیگر، کناره‌جویی و استراحت جسمانی لزوماً به معنای تنش‌زدایی و آرامش روحی نیست. کم نیستند افرادی که این تغییر چهارچوب زندگی یا فعالیت، باعث تعلیق موقتی فکری آنها نمی‌شود و فقط باید به استراحتی که با روش ما تجویز می‌شود بپردازند. با اجرای تمرین زیر می‌توان حتی در محیط پرسروصدا و شلوغ - بیدرنگ - به انبساط جسمی و سپس متوقف کردن ولگردی افکار خود پرداخت.

حالت درازکش بهترین حالتی است که کند شدن مکانیسمهای مغزی را تسهیل می‌کند؛ این کار را با حالت نشسته نیز می‌توان انجام داد، گرچه در آغاز انجام آن کمی دشوارتر است.

نخست ماهیچه‌های خود را خوب شُل کنید و توجه خود را اول به پاها (که باید روی زمین قرار داشته باشند) و سپس به ساقها، رانها، پشت، گردن، و آن‌گاه به بازوها و دستها معطوف دارید. دقت کنید که تمام بدن شما با همه وزن آن در حال استراحت قرار گیرد، سپس پلکهای خود را تقریباً ببندید و لبه‌های جسم خود را مجسم کنید، و آن‌گاه به درون خود توجه کنید، یعنی موقتاً هرگونه تماس خود را با خارج قطع کنید.

در حالی که این «درون‌نگری» را سه تا پنج دقیقه ادامه می‌دهید، نوعی کرختی مطبوع همراه با نوعی خنکی که در عضلاتتان جریان می‌یابد احساس می‌کنید (گاه پتو یا ملحفه‌ای برای اجتناب از احساس سرما مفید است) و سپس احساس استراحت کامل به شما دست می‌دهد.

سپس دقت خود را با احتیاط متوجه افکاری کنید که به ذهنتان می‌رسند و مراقب باشید که هیچ یک را با توجه خاصی دنبال نکنید، و آن گاه چنین به نظر می‌رسد که افکار دارند از برابر ذهن شما عبور می‌کنند و می‌گذرند. بزودی در دوره‌های کوتاه پنج، ده و سپس سی ثانیه‌ای، فراغت و نوعی خلأ ذهنی کامل احساس خواهید کرد. و سرانجام لحظه‌ای فرا می‌رسد که دیگر گویی به هیچ چیز فکر نمی‌کنید.

این حالت بی‌فکری لذت‌بخش ـ که می‌دانیم هر وقت بخواهیم می‌توانیم آن را متوقف سازیم ـ از عمیقترین خوابها نیز بیشتر و سریعتر به مغز ما استراحت می‌دهد. در واقع خواب فقط بخشی از فعالیت ذهنی ما را موقتاً متوقف می‌سازد. اگر کمی به این کار عادت کنیم، چند ثانیه کافی است که کاملاً در حالت جداماندگی و کناره‌جویی قرار بگیریم که در جریان آن، نیروهایی را که قبلاً صرف کرده‌ایم سریعاً باز خواهیم یافت[۱].

به نظر می‌رسد که ناپلئون با این شیوه آشنایی داشته است. افسرانش گهگاه او را می‌دیده‌اند که از دیگران جدا می‌شده و به گوشه‌ای می‌رفته و چنان که گویی در خواب عمیقی است، مدتی بی‌حرکت می‌مانده است. با این حال کاملاً مراقب و هشیار بوده است: اگر رویداد و علتی ضروری این گوشه‌گیری او را به هم می‌زده، بیدرنگ هشیاری ذهنی کاملی از خود نشان می‌داده است. گفته می‌شود که هیچ‌گاه، نه روز و نه شب، از حالت هشیاری و مراقبت او کاسته نمی‌شده است. بی‌تردید به برکت یک روش

---

۱. نک کتاب Marcel Rouet: *Relaxation psychosomatique* (Editions Dangles)

خودآسایی [relaxation] رضایت‌بخش بوده که می‌توانسته بر خستگی خردکننده لشگرکشیهایش غلبه کند.

۳. مراقبه [méditation]

در این روش، دیگر مسئله این نیست که اندیشه‌های مربوط به هدفی را که در نظر داریم طبقه‌بندی کنیم، بلکه می‌خواهیم در جستجوی الهامهای جدیدی باشیم. پس از حدود نیم ساعت کناره‌جویی منظم، به جای اینکه ذهن و شعور خود را بر پنداشتهایی که به آن می‌رسند ببندیم، برای مراقبه باید ذهن خود را کاملاً باز نگه داریم و اجازه دهیم رشته دریافتها، ادراکها و مفاهیمی که از خارج از ذهن به آن رسوخ می‌کنند یا در آن انبار شده‌اند، آزادانه به بازی خود ادامه دهند. تنها کنترلی که اعمال می‌کنیم این است که وقتی بتدریج هر الهامی فرا می‌رسد، به مقایسه آن با اصول بزرگی که پذیرفته‌ایم بپردازیم و الهامهای ناسازگار با آنها را بیرون برانیم. بهتر است سریعاً آنهایی را که پرتو جدیدی بر نقشه‌ها و برنامه‌های ما می‌اندازند یادداشت کنیم، و نیز به یادداشت یک نکتهٔ جزئی، یک تفاوت یا تصمیم مهمی که قبلاً نتوانسته‌ایم بگیریم و حالا به ما الهام می‌شود بپردازیم و نظایر آن.

مراقبه براستی انرژیهای جدیدی به ما می‌دهد، زیرا هوسها را به تصمیمهایی قاطع تبدیل می‌کند، و امکان می‌دهد که دسته‌های نیرومندی از انگیزه‌های عملی و احساسات متعددی که در ضمیر ناهشیار ما به صورت پراکنده وجود داشته‌اند، گردهم آیند.

۴. عینیت‌بخشی

عینیت‌بخشی داروی هرگونه تردید و بی‌تصمیمی است و هنگامی مورد استفاده قرار می‌گیرد که اراده از پیروی پرتوهای فکر سنجیده اکراه داشته باشد. مسلماً بارها برای همه ما پیش آمده است که تمایل شدیدی در ما بیدار

شده که ارضای آنها گرچه باعث خشنودی فوری ما می‌شده است اما برای آینده یک رشته عواقب ناخوشایند ایجاد می‌کرده است. در چنین زمانهایی بهتر است به تجسم ذهنی بسیار دقیق آینده بپردازیم، یعنی از یک سو مجسم کنیم اگر انگیزه خود را تعقیب کنیم چه پیش خواهد آمد، و از سوی دیگر اگر جلو آن را بگیریم چه خواهد شد.

اینیاس دولویولا، بنیانگذار فرقه ژزوئیت‌ها [یسوعیان]، که استواری اخلاقی بی‌همتایی در تبعیت از مقررات شدید صومعه و رهبانیت داشت، مریدان خود را وادار می‌کرد که در ذهن خود به عینیت‌بخشی بپردازند. مثلاً به آنها توصیه می‌کرد جهنم را با شراره‌های سوزانش مجسم کنند، به تجسم عذابی که دوزخیان تحمل می‌کنند بپردازند، و تصور کنند که تحمل جاودانه چنین عذابی چه وحشتناک خواهد بود و غیره. بدین ترتیب، برای یک فرد مؤمن تجسم اینکه یک گناه به عذاب ابدی خواهد انجامید و تصور و عینیت‌بخشی به آنها، او را وادار به تمسک خواهد کرد و به او کمک می‌کند جلوی تمنیات خود را بگیرد.

در زندگی عادی، به نظر ما روش عینیت‌بخشی یکی از کلیدهای استقامت در راه راست است. اگر زمانی صرف کنیم و به صورتی مشخص و عینی به تجسم عواقب منطقی هر یک از اعمال خود بپردازیم، اکثر انگیزه‌های نادرست خود را ـ که هیچ یک از آنها درامان نیستیم ـ فلج خواهیم کرد. اما برای اینکه بتوانیم از این روش نتیجه بگیریم، باید راه تسلط بر خویش را قبلاً آموخته باشیم.

وقتی درصدد هستیم برای کوششی تصمیم قاطع بگیریم، این روش کاربرد مؤثری دارد. آن گاه با تصویر ذهنی امتیازاتی که از این کوشش انتظار داریم آنها را مجسم می‌کنیم و طعم رضایتی را که به ما خواهد بخشید قبلاً می‌چشیم. بی‌گمان توجه و زمانی که صرف این تمرین می‌کنیم در کارایی آن تأثیر دارد.

به‌طور کلی، عینیت‌بخشی سریع به آنچه خواهان آن هستیم، کمک قابل توجهی به تحقق آن است. اگر وقتی به برنامه‌ریزی می‌پردازیم، به جای آنکه به فرمول‌بندی انتزاعی عناصر گوناگون آن بپردازیم، آن را به شکلی قابل لمس و حتی‌المقدور دقیق و زنده مجسم کنیم، بهترین روش برای اجرای آن بروشنی و سریعاً به ذهنمان خواهد رسید.

۵. تمرکز

قبلاً در چند کلمه درباره این نکته صحبت کردیم که در آن واحد فقط باید به یک موضوع فکر کرد و کاملاً مجذوب و متمرکز بر موضوعی شد که توجه ما را جلب کرده است. برای موفقیت در تمرکز ذهنی کامل تمرینهای گوناگونی وجود دارد[1]. قبلاً ابتداییترین روشهای آن را توضیح دادیم. اینک به صورتی جدید و در مراحل پیاپی به تشریح آنها می‌پردازیم تا کسی که می‌خواهد نفوذ مستقیم اراده را بر بدن خویش، ذهن دیگران و علل ثانوی سرنوشت خود اعمال کند، آنها را مورد استفاده قرار دهد.

ـ بکوشید تا در زندگی روزانه هرگز اجازه ندهید تجلیات و شرایط محیط پیرامون، ثبات روانی شما را مختل کند. پس از کنکاش درونی اجازه ندهید هیچ رویدادی خط فکری شما را منحرف سازد مگر آنکه انگیزه‌ای عینی و قاطع برای این کار داشته باشید. هنگامی که مشغول کار مهمی هستید، خبری را به شما می‌دهند؛ سکوت خود را حفظ کنید و نگذارید توجه شما منحرف شود. می‌خواهند عقیده، تصدیق و تأیید شما را کسب کنند یا با گفتار تملق‌آمیز، تمسخرآمیز یا تهدیدگونه احساسات شما را تحریک کنند: هیچ واکنشی نشان ندهید، آرام و خونسرد بمانید، سخنی نگویید و نظر خود را ابراز نکنید. نه ناشکیبایی از خود نشان دهید و نه نارضایتی. هدف اولیه شما

۱. نک. کتاب Christmas Humphreys: *Concentration et méditation*

باید این باشد که در مقابل هر گونه عامل منحرف‌کننده بیرونی مقاومت کنید و فقط فکر خودتان برایتان اهمیت داشته باشد. بگذارید واکنش شما بر اطرافیانتان کار خودش را بکند، و سعی نکنید بر آب و روغن آن بیفزایید.

- وضعیت راحتی به خود بگیرید، عضلات را شُل کنید، چشمانتان را ببندید و شکل عدد ۱ را در ذهن خود مجسم کنید. وقتی کاملاً در این کار موفق شدید، به سراغ عدد ۲ بروید و همین طور تا عدد ۹ ادامه دهید. وقتی به اندازه کافی در سان دیدن از ارقام به طور روشن و سریع ورزیده شدید، ارقام ۱۰ تا ۹۹ و سپس ۱۰۰ تا ۹۹۹ و بیشتر را مجسم کنید. این تمرین که در آغاز خسته‌کننده است، اگر به آرامی انجام گیرد، کشسانی ذهنی، دقت و اراده شما را تقویت خواهد کرد.

- شیئی به شکل ساده اما کمی ویژه، مثلاً یک بطری عادی را انتخاب کنید، آن را در حدود یک متری خود قرار دهید، وضعیت راحت سابق را به خود بگیرید، و به بررسی دقیق آن بپردازید. گهگاه چشم خود را ببندید و در ذهنتان شکل و مدل بطری را مجسم کنید. تا وقتی تصویری که سعی می‌کنید در ذهن خود بسازید از وضوح کامل برخوردار نشده، تا وقتی که موفق نشده‌اید تصویر سریع و راحتی از آن تصور کنید، به مقایسه بطری واقعی با بطری ذهنی خود ادامه دهید. سرانجام وقتی «توانستید» شکل دقیق مدل را تصور کنید، بکوشید تا آن را حفظ کنید و اگر مبهم و غیردقیق شد دوباره آن را بازسازی کنید و تا هر مدت زمان طولانی که ممکن بود، فکر خود را روی این تصویر ذهنی متمرکز سازید.

- یک کاغذ را در برابر خود قرار دهید و در هر دستتان یک مداد بگیرید. همزمان سعی کنید با یک دست شکل دایره و با دست دیگر شکل مربع ترسیم کنید.

- از روی یک عکس یا حافظه خود، چهره شخصی را دقیقاً بکشید. اگر این فردی باشد که معمولاً با او معاشرت دارید، به محض آنکه چشمانتان را

ببندید صورتش در برابر شما مجسم خواهد شد. در واقع این احساس کلی است که از چهره فرد مورد نظر به یاد خواهید آورد، حال آنکه شیء مورد تمرین اگر شخص دیگری باشد باید بتوانید دقیقاً او را تجسم کنید و بتوانید از این تجسم برای تصویر چهره او استفاده کنید. نباید انتظار داشت که در وهله نخست انسان موفق شود. این تمرین را چند بار تکرار کنید تا کاملاً بر آن تسلط یابید.

- پس از آنکه در تمرکز ذهنی روی اشیاءِ جدا مهارت یافتید، می‌توانید به تمرکز در مورد تصویرهای پیچیده‌تر بپردازید. دفتر کار یا اتاق خوابتان با تمام جزئیاتی که در آنها هستند، می‌توانند مدلهای خوبی برای شما باشند. فرض کنید در آستانه در ایستاده‌اید و چشمان خود را در درون اتاق می‌گردانید. از راست به چپ شروع کنید و یکایک اشیاء و جزئیات را به یاد آورید. سرانجام سعی کنید نظری کلی پیدا کنید و همهٔ اشیاء را با تمام جزئیات حدود پانزده یا بیست دقیقه مجسم کنید.

- وقتی در مترو، قطار، خیابان یا تماشاخانه هستید، نگاه خود را از پشت به گردن شخصی بدوزید و این تمایل شدید را در خود بیدار کنید که او سر خود را برگرداند و شما او را ببینید. مرتباً با خود تکرار نکنید که «می‌خواهم سرش را به عقب برگرداند، می‌خواهم سرش را به عقب برگرداند»، بلکه این اراده و نیت خود را به شکلی مشخص و جاندار مورد تأکید قرار دهید. تصور کنید که در شخص مورد نظر شما احساس احتیاج مقاومت‌ناپذیری برای برگشتن ایجاد شده و در یک لحظه او برخواهد گشت و شما قبل از برگشتن او چهره‌اش را بوضوح «دیده‌اید.» بیش از دو تا پنج دقیقه طول نمی‌کشد که به نتیجه خواهید رسید.

حتی وقتی به نتیجه نرسید و او برنگردد، باز این تمرین تأثیر کامل خود را بر شما خواهد گذاشت.

۶. تلقین به خود

خودتلقینی یعنی تکرار ذهنی یک امر قطعی، یک تأکید، با این هدف که چیزی را با استواری در مغز خود حک کنید به نحوی که بر تمایلات یا عناصر مغایر با آن فایق آیید. در آغاز تحقیقات درباره هیپنوتیسم، پزشکان و هیپنوتیسم‌کنندگان بسیاری سخت تحت تأثیر قرار گرفتند که دیدند یک تلقین داده شده به یک فرد، حتی در حالت بیداری تأثیر بسیار عمیقی روی او می‌گذارد. از جمله عواملی که در هیپنوتیسم تأثیر دارند، اعتقاد امیدوارانه است، یعنی فکر ثابت فرد هیپنوتیسم شونده که انتظار دارد به خواب برود. خود این عنصر کافی است که بسیاری از افراد حساستر را در خواب هیپنوتیسمی فرو ببرد. در جلسات هیپنوتیسم بسیار پیش می آید که دو سه نفر از تماشاگران فقط با نگاه کردن به شخصی که دیگران را هیپنوتیسم می‌کند به خواب می‌روند: در واقع آنان چنان عمیقاً تجربه فرد هیپنوتیسم شده را در خود مجسم و زنده می‌کنند که این تجسم همان تأثیرات مشابه فرد هیپنوتیسم شده را در آنها ایجاد می‌کند.

از سوی دیگر، هر کس می‌داند که وقتی میدان آگاهی فقط با یک اندیشه تسخیر شود، این اندیشه تأثیر فوق‌العاده‌ای بر فرد می‌گذارد. در فصل بعدی خواهیم دید که این نفوذ بر اعماق بدن تأثیر می‌گذارد و ممکن است یا اختلالات جسمی مهمی ایجاد کند یا بسیاری از بیماریها را معالجه کند.

بنابراین، پس از اینکه انسان توانست به توانایی معینی در مورد تمرکز دست یابد، کنش خودتلقینی می‌تواند خدمتهای بسیار زیادی به او بکند.

ساده‌ترین شیوه خودتلقینی ـ اما البته کم تأثیرترین آن ـ **تکرار مکانیکی یک فرمول است** مثلاً نظیر فرمولهایی که در فصل اول توصیه شده است. وقتی انسان شروع به پرورش اراده خود می‌کند، کمترین تأثیر آن گرانبهاست، و با کمی توجه به آن در خدمت همگان قرار خواهد گرفت.

اما برای دستیابی به نتایج عمیق و سریع، شکل **تصویرسازی** از همه

مناسبتر است. مثلاً برای پرورش و تقویت فلان صفت در خویش، بعد از اینکه چگونگی و چیستی این صفت و تمام نتایج نیک حاصله از آن بخوبی تعیین شد، باید به تجسم و تصور این صفت در صورت دارا شدن آن پرداخت و نتایج حاصله از آن را نیز مجسم کرد. پس نباید فقط شفاهاً یا به‌طور ذهنی تکرار کرد که: «من اراده دارم» یا «من حافظه دارم»، بلکه کوشید از طریق تفکر و تجسم با این اراده در موقعیتهای مختلف زندگی کرد و تجلیات مشخص اراده یا حافظه را در خیال زنده و مجسم کرد.

مثلاً وقتی می خواهیم با کاستی و نقیصه‌ای مبارزه کنیم، بهتر است نخست نتایج آن و سپس امتیازاتی که با رفع آن نصیب ما می‌شود را عینیت ببخشیم و تجسم کنیم. سپس، مانند قبل، صحنه‌های مختلف زندگی واقعی را به تصور درآوریم. موقعیتهای گوناگونی که قربانی این نقیصه شده‌ایم می‌توانند به صورت مشخص یادآوری و مجسم شوند. باید در اینجا هر بار انگیزه یا قصد مسلط را ملاحظه کرد و از این پیروزی احساس رضایت نمود.

عمل خودتلقینی در لحظات بلافاصله قبل از خواب بیش از مواقع دیگر مؤثر واقع می‌شود. حتی در میان کسانی که با آموزش روانی بیگانه هستند، عده زیادی از افراد با شیوه تعیین زمان بیداری خود در یک ساعت معین و منتخب خود بخوبی آشنایی دارند. در لحظه خوابیدن، تمرکز ذهن بر روی انگیزه‌ای که به خاطر آن می‌خواهیم فردا در وقت معینی بیدار شویم، به‌طور کلی کافی است، اما البته خوابمان ممکن است کمی آشفته شود.

بهتر است به جای اینکه فکر کنیم در صورت بیدار نشدن بموقع، مثلاً قطار یا قرار ملاقاتی را از دست خواهیم داد، به تجسم اشیاءِ اطرافمان در هنگام بیداری، صداهایی که در آن موقع در اتاق به گوشمان خواهند رسید بپردازیم و بیداریمان را با تمام جزئیات مجسم کنیم. سرانجام، درست در لحظه‌ای که احساس می‌کنیم دارد خوابمان می‌برد، چند بار در ذهنمان تأکید کنیم که وقت را از دست نخواهیم داد.

***

خـودتلقینیهای ثابتی وجود دارنـد کـه بـاعث تسلای خاطر فراوانی می‌شوند. احساس آسایش جسمانی ناشی از رعایت قواعد بهداشت طبیعی، خوش‌بینی، اعتماد به نفس، آرامش و انرژی را در ما تقویت می‌کند، و کمک می‌کند که وضع روحی سرشار از امید و رضایت داشته باشیم. انواع تصورات نیرومند به ذهن خطور خواهند کرد نظیر:

- «موفق خواهم شد که بر تمام مشکلات غلبه کنم ...»
- «احساس می‌کنم برای موفق شدن مصمم هستم ...»
- «آنچه را که برای استفاده سودمند و کامل در شرایط کنونی لازم است در اختیار دارم ...»
- «در مسیر کامیابی قرار دارم ...»
- «هر روز نیروهایم افزایش می‌یابند، واکنشها و درون‌سازیهایم سریعتر و دقیقتر می‌شوند، اراده‌ام استوارتر می‌گردد...»

کلمات به خودی خود معنا ندارند. در مغز اشـخاص، افکار بـه صور متفاوت و گوناگونی شکل می‌گیرند. باید انسان با تمام عقل و هوش خود به این افکار و انگیزه‌ها معتقد باشد و در صورت نیاز آنها را به یاد آورد.

گاه خودتلقینی، بویژه در افراد کمرو و مـردد و ضـعیف، بـه شـکلی کـه مستقیماً چندان تأکیدی نیست تأثیر مـی‌گذارد. ایـن گـونه اشـخاص، ضمن یادآوری بهترین تصویرهای خودتلقینی، از نظر تأثیر آنـها احساس تـردید می‌کنند. اگر کسی هر قدر بیشتر با تمرینهایی که ما توصیه کرده‌ایم منفعلانه برخورد کند، ضمن اجرای آنها، ندایی درونی ـ ندای تردید ـ به او می‌گوید: «تو خیلی ناتوانی، اراده بسیار ضعیفی داری، موفق نخواهی شد، این کار در تو تأثیری ندارد و ...» در چنین مواردی، بهترین شیوه عمل روش تـدریجی است، مثلاً اینکه به جای گفتن «من آرام هستم» بگـوییم: «کـمتر احساس پریشانی می‌کنم، هر روز کمتر احساس عصبی بودن می‌کنم، و بزودی موفق خواهم شد که کاملاً آرام شوم.»

همین‌طور، برای خود تلقینی به منظور مبارزه با عادتی که بتدریج در ما تقویت شده است، روش تدریجی مطمئنتر به نظر می‌رسد. سعی کنیم تصور کنیم که نیاز به ارضای عادتی که می‌خواهیم از شر آن خلاص شویم در ما ضعیفتر شده است، و بکوشیم که بروز این نیاز در ما با اکراه همراه باشد. این کار را هر روز ادامه دهیم و آهسته و رفته رفته از عادت و انگیزه ناراحت‌کننده بکاهیم و بر انگیزه مخالف آن بیفزاییم.

لازم می‌دانیم در مورد خودتلقینی تکرار کنیم که هر قدر تلاش ما اندک باشد، باز در ذهن ما اثری پایدار بر جا خواهد گذاشت. هیچ چیز در عرصه روانی گم نمی‌شود و از بین نمی‌رود، و تلاش متزلزل و نااستوار امروز زمینه واکنش پرانرژی و پیروزمندانه فرد را فراهم خواهد کرد[1].

***

۷. تبدیل نیروها

قبلاً بر همبستگی میان تعادل فیزیولوژیک و پرورش روانی تأکید کردیم. اکثر روان‌پریشی‌ها [پسیکوزها] پس از چند هفته سم‌زدایی از بدن، بسرعت بهبود می‌یابند. پرورش اراده، در آغاز لااقل مستلزم تنظیم کارکردهای ارگانیک و اندامهای بدن است. برخی متخصصان از این نیز فراتر می‌روند، و بنابر اصل وحدت نیرو، که از فیزیک جدید اخذ شده است، ادعا می‌کنند که انرژی روانی را می‌توان از هر گونه منبع جسمانی و فیزیکی کسب کرد. تورنبول[2] می‌گوید:

«نوآموز پس از اینکه به جایی ساکت پناه برد باید راست بایستد و عضلات بدنش را تا حداکثر ممکن منقبض کند. اکنون در حضور نیروی ایجاد شده‌ای هستیم که البته مورد استفاده قرار نگرفته است. ذهن نوآموز

---

۱. بنگرید از همین مؤلف به کتاب قدرت خودتلقینی (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

2. *Cours de magnétisme personnel.*

بشدت به سوی تمایل به ارضا شدن کشیده می‌شود. نیروی فیزیکی یا جسمانی، یعنی سختی ماهیچه‌ها به نیروی روانی تبدیل خواهد شد.»

در مکاتب دیگر عقیدتی، هواداران مکاتب شرقی به تمرین تنفس عمیق می‌پردازند، ذهن و میل خود را بر جذب نیروهای محیط به سوی خود و درونی کردن آنها متمرکز می‌سازند. جوکی [یوگی] با فروکشیدن [دَم] آهسته هوا چنین می‌اندیشد که: «من انرژیهای پراکنده در جو را جذب می‌کنم.» آن گاه چند ثانیه هوای دَم زده را در ششهایش نگه می‌دارد در حالی که می‌اندیشد: «این نیروها و انرژیها را در خود نگه می‌دارم و ثابت می‌سازم.» سپس هنگام بازدَم به خود می‌گوید: «هوا را بیرون می‌دهم، ولی نیروهای موجود در آن را که برایم متاسبند کاملاً حفظ می‌کنم.»[1]

هر جا که مقداری فعالیت انجام می‌گیرد و مصرف می‌شود، می‌توان به وسیله یک تلاش ساده روحی بخشی از آن را، درست مانند جذب از طریق تنفس، به چنگ آورد و حفظ کرد. این چیزی است که لااقل جوکیان و درویشان و صوفیان مدعی آنند.

تورنبول[2] می‌آموزد که چگونه به میل خود نیروها را اخذ کنیم. به نظر ما نظریه او شایسته توجه جدی است:

«میل، به هر شکلی که باشد، یک جریان روانی سرشار از نیروست، و همین نیروست که انسانی که قوه مغناطیس دارد دقیقاً بر همنوع خود اِعمال می‌کند. وقتی اصطلاح جریان روانی را به کار می‌برم دقیقاً به معنای کلمه به کلمه آن نظر دارم و فقط نمی‌خواهم استعاره‌ای به کار برده باشم. وقتی تسلیم تمایلی می‌شوید، نیرویی مصرف می‌کنید و در واقع به هدر می‌دهید و از شما، و در نتیجه از قدرت جاذبه شما، کاسته می‌شود. نیروی تمایل به اشکال متعدد جریانهای روانی، نظیر ناشکیبایی، خشم، مسامحه، یا تفاخر

۱. بنگرید به کتاب Thierry Loussouarn: *Initiation au yoga* (Editions Dangles)

۲. همان اثر پیشین.

و خودپرستی بروز می‌کند. تفاخر و خودپرستی شاید جریانی باشد که بیش از همه انسان را تضعیف می‌کند. پس روش کار این است که به محض احساس جریان تمایل، از ارضای آن خودداری ورزید. با این کار آگاهانه اراده خویش، از تخلیه تضعیف‌کننده پرهیز کرده‌اید. تصور نکنید که این عادت سرکوب تکانشها و محرکها باعث حالت بیحسی و کرختی می‌شود و تمایل از بین خواهد رفت. تأثیر آن برعکس است: امیال نیرویی ده برابر کسب می‌کنند.»

منظور مؤلف را، به رغم ابهاماتی که دارد، خوب درمی‌یابیم، و آن این است که انباشت انرژیهایی که مصرف آنها بی‌فایده به نظر می‌رسد باعث تشکیل نوعی *باتری روانی* (اصطلاح مورد استفاده تورنبول)، نوعی انباره و ذخیره می‌شود که بعداً برای عمل کردن می‌توان از آن استفاده کرد.

تمام عوامل روانی را می‌توان منابع تقویت ذهنی و روانی دانست. مثلاً آب درمانی با تأثیر و تنظیم مبادلات، اعصاب و مغز را بشدت هماهنگ می‌سازد. حمام آفتاب و بخصوص مانیه‌تیسم فیزیولوژیکی تأثیر فوق‌العاده‌ای دارند. بی‌گمان باید از این منابع بهره گرفت، یعنی از تحریکی که در اثر تلاشهای شخصی پرورش اراده ایجاد می‌شود استفاده کرد.

در پایان، درمانهای طبیعی را توصیه می‌کنیم که در اثر تماس مستقیم بدن با عناصر (هوا، آب، آفتاب، باد ...) تأثیر جسمانی و روحی راستینی اعمال می‌کنند و باعث بارگیری مجدد عمیق انرژی می‌شوند.

۶

قدرت مستقیم اراده بر بدن

۱. تحریک اراده با هیپنوتیسم

تا همین سالهای اخیر تصور می‌شد که فقط الیاف ماهیچه‌های *مخطط* مستقیماً با اراده ربط دارند و الیاف معروف به ماهیچه‌های *صاف* به نظر فیزیولوژیستها ارادی نیست و ربطی به اراده ندارد. آزمایشهای هیپنوتیسم از آغاز نشان داده است که ـ برخلاف تصورات پیشین ـ فکر ثابت تلقینی می‌تواند بر هر قسمت بدن تأثیر بگذارد. مهمترین این تجربیات، تجربه تاول‌زایی در اثر تلقین هیپنوتیسمی بوده است. در زیر به چند نمونه اشاره داریم که از مرجع علمی عالیقدری چون دکتر گراسه[1] نقل می‌کنیم:

«دکتر لویی پرگالمینی بیماری را خواب کرد و به او تلقین نمود که مشمع تاول‌زایی روی بدنش قرار داده است؛ و آن گاه به جای مشمع تاول‌زا کاغذ سرنسخه خود را قرار داد. اما آن محل تاول زد و زخم تا ده دوازده روز چرک می‌کرد.

فوکاشون، داروساز اهل شارم، به زنی تلقین کرد که در بالای کشاله ران چپ خود درد دارد و بزودی در نقطه دردناک تاول خواهد زد. فردای آن روز تاول ظاهر شد. روزی دیگر که زن از یک عصب درد (نورالژی) در ناحیه آهیانه راست شکایت داشت، او همین تلقین را انجام داد و تاولهای مشابهی بوجود آمدند و روی آنها کبره‌های واقعی بسته شدند.

پس از تجربه فوکاشون، دکترها لیه‌بو، برنهایم، لیه‌ژوا و بونی نیز این

---

1. Docteur Grasset: *L'Hypnotisme et la suggestion.*

آزمایش را تکرار کردند و ملاحظه نمودند که روی پوست به وسعت ۴ تا ۵ سانتیمتر کلفت شد و کبره بست و رنگ سفید مایل به زردی یافت. در اطراف این منطقه پوست، یک ناحیه قرمز شدهٔ شدید با تورمی حدود نیم سانتیمتر عرض بوجود آمد.

بورو و بوروت، نام یک فرد خواب کرده را با قلم نرمی روی دو ساعدش نوشتند و به او گفتند: «امشب در ساعت چهار نیمه شب روی علامتی که بر بازویت زده‌ام خونریزی خواهی داشت.» روی سمت فلج بدن[1] هیچ عارضه‌ای پدید نیامد. اما در سمت سالم در قسمت علامت زده شده ورمهای قرمز شده‌ای پدید آمدند و حتی چند قطره خون از آنها جاری شد.

مابیل نیز با همین روش حروف نام خود را بر روی بازو، ران و پیشانی فرد هیپنوتیسم شده‌ای نوشت و به او تلقین کرد و باعث پیدایش یک سلسله خونروشهای پوستی شد.

«بینه و فره می‌گویند: شارکو و شاگردانش در بیمارستان سالپتریئر بارها در افراد هیپنوتیسم شده در اثر تلقین سوختگیهایی ایجاد کردند.»

تمام هیپنوتیسم‌کنندگان اتفاق نظر دارند که تلقین می‌تواند حساسیت را کاهش دهد و حتی کاملاً از بین ببرد. تعداد زیادی از پزشکان که در اینجا از نامدارترین آنها نظیر بروکا، اسکیرول، فولن، استای، الیوتسون، شارکو، دومونپالیه و بریلون یاد می‌کنیم، با هیپنوتیسم عمل هوشبری [آنستزی] را انجام داده‌اند[2]. حتی در سبکترین حالت هیپنوتیسم کامل، چنان که در جایی دیگر توصیف کرده‌ایم[3]، می‌توان با تلقین ساده‌ای ایجاد بیحسی پوستی کرد. ما حتی موفق شده‌ایم در حالت بیداری نیز در منطقه وسیعی از بدن بیحسی ایجاد کنیم.

---

۱. فرد مورد نظر از یک طرف بدن فلج بود.

۲. این روش امروزه در عرصه‌های متعدد جراحی و پزشکی کاربردهای زیادی پیدا کرده است ـ و.

۳. در کتاب *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion*

دکتر بونی در دانشکده نانسی بارها موفق شده است تأثیر تلقین بر قلب را به اثبات برساند. ضربان قلب، که بر روی نبض نگار ثبت شده است، تحت تأثیر تلقین در مورد کندتر شدن آهنگ قلب، بین ۶ تا ۱۳ ضربه در دقیقه را نشان داده است.

بنابه گزارش گراسه در همان کتاب ذکر شده، ماره و هلیک نیز در آزمایش مشابهی موفق شده‌اند از طریق تلقین دمای بدن را تا ۳۴/۵ درجه کاهش دهند.

این چنین پدیده‌هایی با چه فرایندی ایجاد می‌شوند؟ مسلماً از طریق تحریک عروق. اندیشهٔ تلقین شده بر دستگاه عصبی اثر می‌گذارد، و این باعث تحریک تمام اعصاب عروقی در پیرامون رگهای گردش خون می‌شود. همه می‌دانند که برخی هیجانات موجب سرخ شدن صورت می‌شود، در حالی که هیجانات دیگر رنگ‌پریدگی موقت بوجود می‌آورند. فرد کمرویی که وارد محفلی می‌شود که درباره اهمیت آن در ذهنش غلو کرده است، بیدرنگ در آنجا احساس فشار می‌کند که تأثیر آن موجب تحریک اعصاب عروقی چهره و راندن جریان خون مرئی به سوی پوست می‌شود. ترس اثر معکوسی دارد و باعث کندی کار اعصاب مورد بحث می‌شود و در نتیجه خون کمتری به پوست صورت می‌رسد.

درمانگاه هیپنوتیسمی توانسته سالنامه‌های مهمی انتشار دهد که با مطالعهٔ آنها هر کس متقاعد می‌شود که تلقین در صورت تکرار و ابقای طولانی در عرصه آگاهی، نه تنها چنان که معمولاً می‌پندارند در بیماریهای عصبی باعث تغییرات درمانی می‌شود، بلکه می‌تواند بیماریهای صرفاً جسمانی را نیز معالجه کند. اختلالات کارکردی معده، روده، قلب و حتی ششها، کلیه یا کبد و تومورها همگی تحت درمانهای تلقینی قرار گرفته‌اند، و تعداد نتایج مثبت اجازه می‌دهد تأکید کنیم که **فکر بر جسم اثر می‌گذارد.**

هیپنوتیسم ظاهراً حالتی غیرطبیعی است که به نظر می‌رسد پدیده‌های

روحی تسلطی استثنایی بر پدیده‌های جسمی پیدا می‌کنند. اما خواهیم دید که گرچه در خواب مصنوعی تجلی بویژه آشکار قانون تأثیر روح بر جسم وجود دارد، اما ظاهراً همین قانون گاه در حال بیداری هم به همان آشکاری تجلی می‌کند.

۲. تأثیرات عمیق اندیشه در حالت بیداری

می‌توانیم با استفاده از روان‌شناسی جنین شناختی نمونه‌های بارزی از مواردی را یاد کنیم که هیجان، فکر یا حالت روحی مادر بر کودک درون رحم او بازتاب دقیقی داشته است. اما در اینجا ترجیح می‌دهیم که به موارد تأثیرخودتلقینی مغز فرد بر خودش اشاره کنیم.

تجربه جنگ [جهانی دوم] شناخت ما درباره گسست موقتی شعور سرباز از حواس جسمانی او را افزایش داد. رزمنده شوربختی که حسرت نبرد او را از خود بیخود کرده است، حتی اگر شدیداً زخمی شده باشد ـ به نحوی که اگر در زندگی عادی چنین حادثه‌ای برایش روی می‌داد بلافاصله احساس درد شدیدی می‌کرد ـ اغلب متوجه جراحات خود نمی‌شود مگر زمانی که ریزش خون از بدنش را مشاهده کند. مورد مردی را گزارش داده‌اند که با وجود دریافت هفده ترکش خمپاره تا پایان درگیری به نبرد ادامه داد و پس از آن گفت که «کمی احساس ناراحتی می‌کند» که بنابراین او را به آمبولانس انتقال دادند. او چند ساعت پس از رسیدن به بیمارستان، بدون آنکه شکایت زیادی کرده باشد از شدت جراحات وارده در گذشت.

و در زیر نیز چند نمونه بارز را می‌خوانید[1]:

«مادر جوانی دستهایش پر از ظروف چینی بود و داشت آنها را در گنجه مرتب می‌کرد؛ در همین موقع کودک او در انتهای اتاق نزدیک بخاری دیواری خاموش روی زمین مشغول بازی بود. کودک بر اثر کنجکاوی قلاب پرده

۱. به نقل از دوشاتل و وارکولیه در کتابشان به نام *Les Miracles de la volonté*

فلزی شومینه را که به تیزی ساطور بود کشید. به زانو نشسته بود و درست حالتی داشت که بیم آن می‌رفت هر لحظه پرده درست بر گردنش فرود آید.

درست در همین لحظه که دیگر چیزی به سقوط پرده نمانده بود مادر ناگهان برگشت و متوجه خطری شد که فرزندش را تهدید می‌کرد. مادر، که زنی بسیار حساس و عصبی بود، بی‌اختیار به سوی کودک دوید تا او را نجات دهد و پرده فلزی، البته با ضربه کمتری، بر گردن او افتاد که خم شده بود تا فرزندش را بردارد. تا وقتی که چند ساعت بعد پزشک همسایه تصادفاً به خانه آنها مراجعه کرد، زن متوجه زخم عمیق گردن خود نشده بود.»

ما در سال ۱۹۱۵ در مدرسه مانیه‌تیسم[۱] موردی را مشاهده کردیم که تأثیر اندیشه بر بدن را به صورت سریع و بارز نشان می‌دهد. دانشجویی به نام م.ک. در دوره آسیب‌شناسی آن مدرسه تحصیل می‌کرد. وی در هر ناحیه‌ای از بدن که استاد توضیح می‌داد، در همان ناحیهٔ بدن خویش احساس ناراحتی می‌کرد. در کلاس آسیب‌شناسی، شنیدن علائم فلان بیماری باعث بروز همان علائم در آن دانشجو می‌شد. یا مشاهده عمل جراحی باعث دردهای شدیدی در همان ناحیه‌ای از بدن او می‌شد که نظیر آن در فرد بیمار مورد عمل قرار گرفته بود.

لابد به ما خواهند گفت که این یک مورد نابهنجار است و یک فرد سالم چنین پدیده‌هایی را بروز نمی‌دهد. اما دقیقاً همین موارد استثنایی هستند که قانون واکنش «من اندیشمند» بر بدن را به اثبات می‌رسانند، قانونی که درباره همگان صادق است، با این تفاوت که برخی افراد مجموعه فعالیتهای روانی شدیدتری نسبت به دیگران از نظر واکنش جسمانی مشخص دارند. در واقع قدرت نهفته‌ای در هر یک از ما وجود دارد که اگر انسان می‌خواهد به اعمال ارادی و قدرتمند بپردازد باید آنها را در خود پرورش دهد.

برخی مؤمنان شرقی (با نامهای درویش و عارف و فقیر و جوکی و...) توان

۱. این مدرسه امروزه دیگر وجود ندارد ـ و.

اِعمال قدرت بر خویش را تا حد فوق‌العاده پرورش و گسترش داده‌اند. این گونه افراد بدون آنکه بسوزند در آتش می‌روند، گوشت بدن خود را بدون احساس کمترین درد سوراخ می‌کنند، زخمهایی در بدن خود ایجاد می‌کنند و بلافاصله سر آنها را می‌گشایند، تمام اعمال درونی بدن خود را متوقف می‌سازند، یا هفته‌ها خود را زیر خاک دفن می‌کنند و سپس سالم بیرون می‌آیند. نوشته‌های نویسندگان نامدار انگلیسی در مورد مشاهداتشان در هندوستان از این قبیل صحنه‌ها فراوان دارد، و نمونه‌های فراوانی نیز از این قبیل امروزه حتی در مغرب زمین به چشم می‌خورد.

در آفریقا نیز برخی متعصبان هنوز هستند که در اثر تمرینهای زیاد قدرت اعمال نفوذ بر بدن خود مشابه آنچه در هندوستان شاهد آن بوده‌ایم و هستیم، را دارند. در این باره به چند تکه از گزارش دوشاتل و وارکولیه در کتابی که در زیرنویس ذکر کردیم اشاره می‌کنیم:

«آقای پن از زاهد مُرابط پرسید آیا او با راز جسمانی یا فیزیولوژیکی که مثلاً بتوان در برابر آتش مقاومت کرد آشناست؟ مرابط جواب مثبت داد و بلافاصله دستش را روی شعله شمعی که روی میز روشن بود گرفت، چند دقیقه آن را نگه داشت و سپس دستش را پس کشید که از دود سیاه شده بود ولی نه اثری از سوختگی بود و نه نشانه دردی بر چهره زاهد. آقای باستیانینی که حضور داشت خواست مطمئن شود که آیا شعله می‌سوزاند یا نه و کوشید این کار را امتحان کند. اما بیش از دو سه ثانیه نتوانست دستش را روی شعله نگه دارد و بلافاصله پس کشید در حالی که احساس سوزش شدیدی داشت. فردای آن روز به آقای پن گفت که دستش هنوز می‌سوزد و کف دستش کمی آماس کرده بود ...

... شیخ دوم بلند شد، خنجری برگرفت، آن را در دهان کرد و نوک آن را از گونه چپ عبور داد به‌طوری که از آن سو بیرون آمد. نه قطره خونی جهید و نه مرابط نشانه‌ای از درد بروز داد و آن گاه پیاپی چهار خنجر را یکی در گونه راست، یکی را در گلو و دو تا را در بازوانش فرو کرد.

به اشاره ما هر پنج خنجر را از دهان و گلو بازوهایش بیرون آورد بی آنکه

خونی خارج شود یا کمترین اثری از زخم بر جا مانده باشد. فقط در بازوها دو لکه کوچک مانند خونمردگی مشاهده شد.

باز به گوشه اتاق رفت، شکم خود را برهنه کرد، شمشیری برداشت و آن را به گونه خود فرو کرد که سر آن از گونه دیگر بیرون آمد. سپس در حالی که کلمات نامفهومی می‌گفت و جست و خیز می‌کرد، چند شمشیر برداشت و به شکم خود فرو برد. به خواهش ما چند ضربه محکم با شمشیر بر شکم خود زد و در حالی که تیغه شمشیر را روی گوشت فشار می‌داد چند بار آن را به عقب و جلو برد. از او خواستیم که بس کند و تیغه‌های شمشیر را آزمایش کردیم که متوجه شدیم بسیار تیز هستند. روی شکم مرابط هیچ اثری از بریدگی نبود، فقط دو خط قرمز مانند خونمردگی قبلی یا مثل اثری که از یک ریسمان بر بدن مانده باشد مشاهده می‌شد.»

در ۱۸۷۰ واسطه‌ای [مدیومی] در لندن به نام هوم در جلسه‌ای که سر راسل والاس حضور داشت نشان داد که می‌تواند مدتی طولانی زغالی گداخته را در دستش نگه دارد بی‌آنکه کمترین دردی احساس کند یا اثری از سوختگی بر جا بماند.

۳. توانایی اندیشه سنجیده

در آنچه در زیر می‌آید خواننده خود را در عرصه‌ای غیرعادی و فراهنجار (paranormal) حس می‌کند و ممکن است از خود بپرسد که برای فردی چون او، ـ که بهنجار است و زمان لازم برای پرورش طولانی را در اختیار ندارد ـ قدرت مستقیم اراده بر بدن چه فایده‌ای می‌تواند داشته باشد. ما می‌خواهیم به او نشان دهیم که فرد غربی امروزی که حیاتی عادی دارد و دارای شناخت کافی روان‌شناسی هم هست (و بخصوص براساس تعلیمات این کتاب شروع به پرورش اراده خود کرده است) می‌تواند تأثیر بسیار عمیق درمانی بر بدن خود اِعمال کند.

خالق روش خود درمانی، که می‌خواهیم به شرح آن بپردازیم، مرد مشهوری بود در رشته علوم روانی به نام هکتور دوروِیل که مبتلا به بیماری نومیدکننده‌ای شده بود و مورد بسیار مشکل و شگفتی محسوب می‌شود. دوروِیل در ۱۹۱۳ مبتلا به اورمی برایت یا نفریت کلیه [عفونی شدن شدید دستگاه ادرار] شد و عارضه جنبی آن که سینه پهلو یا ذات‌الجنب چرکی بود او را از پا درآورد. پزشکان بسیاری بیماری را تشخیص دادند و اعلام کردند که غیرقابل درمان است. دوروِیل می‌نویسد[1] «مرتباً سرفه می‌کردم و گاه در روز یک لیتر چرک و خون و سایر خلطها از سینه من دفع می‌شد به‌طوری که من نیز مانند همه اطرافیان هر لحظه انتظار مرگ داشتم.»

ما نیز که در این دوره در ارتباط هر روزه با بیمار بودیم و اطمینان فراوانی به نیروی مغناطیس او داشتیم افسوس می‌خوردیم که دنیای علم از وجود چنین مردی به این زودی محروم می‌شود. اما او برخلاف انتظار نمرد. پس از چند هفته اعلام کرد که تصمیم گرفته خودش معالجه خویش را بر عهده بگیرد و مطمئن است که موفق خواهد شد. اما او رازدار بود و درباره روشی که می‌خواست از آن استفاده کند چیزی نمی‌گفت و فقط بعدها بود که در کتابی که از آن نام بردیم مطالبی نوشت و ما سطور زیر را از آن نقل می‌کنیم:

«فکرم را منحصراً متوجه درمان خود کردم ... با اطمینان فراوان به نتیجه مورد انتظار، تا سر حد امکان نفسهای عمیق می‌کشیدم. هنگام دَم دستم را روی شش چپ می‌گذاشتم و در ذهن یا با صدای آهسته می‌گفتم: «از نیروهای طبیعی لازم برای معالجه کمک می‌طلبم» و در حالی که نفسم را نگه داشته بودم می‌گفتم: «نیروهای درمانگر را برای افزودن به نیروی خویش جذب می‌کنم» و هنگام بازدم می‌گفتم: «گازها و مواد مضّر را بیرون می‌دهم.» این عمل سه گانه که گاه شبانه‌روز و مدت یک ساعت تکرار می‌شد نیروهای جسمی و روحی مرا که مورد استفاده بدن بودند بسیار تقویت کرد و

1. *Thérapeutique psychique* (Editions Perthuis).

احساس بسیار بهتری به من دست داد.

این عمل تلقینی را به شیوه‌های مختلف انجام می‌دادم. گاه دو دستم را روی شُش بیمار می‌نهادم و به خود می‌گفتم: «نیروهای طبیعت را برای درمان ریه جذب می‌کنم. این نیروها را در اندامم نگه می‌دارم تا از آنها استفاده کند؛ مواد مضّر را بیرون می‌رانم.

به همین ترتیب دستم را روی کلیه‌ها، قلب، معده یا هر عضوی که به فشاری نیاز داشت می‌نهادم و می‌کوشیدم تعادل اندامها نسبت به یکدیگر را ایجاد کنم.»

بیمار در مقابل حیرت تمام کسانی که شاهد بحران آغازین حال او بودند، آشکارا رو به بهبود نهاد و پزشکانی که او را معالجه کردند همگی این را «پدیده‌ای یکتا در نوع خود» دانستند.

او بعداً برای تکمیل درمان خود به عملی روانی پرداخت که فقط به کار کلیه مربوط می‌شد:

«در حالی که کف دست چپم را روی قسمت عقب کلیه چپ که بیمارتر بود، و کف دست راستم را روی قسمت جلوی همان کلیه قرار دادم، در ذهن خود تا آنجا که امکان داشت شکل کلیه را مجسم ساختم، نخست فکرم را از بیرون به درون هدایت و متمرکز کردم تا به درون عضو رسوخ کنم و آن را کاملاً اشباع سازم. پس از چند لحظه، در حالی که فکرم را کاملاً مصمم و متمرکز کرده بودم، در ذهنم یا با صدای آهسته به خود می‌گفتم: «از قسمت مقعر و از طریق شریان به درون کلیه نفوذ می‌کنم، از شاخه‌های اصلی و فرعی می‌گذرم تا به شریانهای کوچک برسم و از آنجا از طریق وریدهای کوچک و شاخه‌ها و شاخه‌های فرعی ورید کلیوی باز می‌گردم.» وقتی این مسیر را طی کردم به عصبی که شریان را به شریانهای کوچک می‌پیوست وارد شدم در حالی که با خود می‌گفتم: «از طریق بخش حسی عصب وارد می‌شوم، مسیرهای اصلی و فرعی را تا انتها طی می‌کنم و از طریق بخش محرکه اعصاب برمی‌گردم. از قسمت مقعر وارد لگنچه کلیه می‌شوم و آن را پر می‌کنم، بارها متمرکز می‌شوم چنان که گویی می‌خواهم آن را مالش دهم.

از آنجا از طریق مجاری ادرار وارد یک هرم مالپیگی می‌شوم و تجسم می‌کنم که تأثیری که می‌خواهم در اینجا بگذارم به سایر هرمها نیز منتقل می‌شود.»

این عمل هر روز و مدت چند ماه تکرار شد و به درمان کامل بیمار انجامید چنان که او تا سالهای دراز زندگی کرد.

اطلاعات کالبدشناسی و فیزیولوژیکی لازم برای خود درمانی بدین طریق و در موردی به این وخیمی را اصولاً هر کس می‌تواند به دست آورد، اما در صورتی که اطلاعات ما در این زمینه بسیار مقدماتی و ابتدایی هم باشد، باز برای خود درمانی مؤثر از طریق اندیشه کافی است[۱].

۴. خوددرمانی با اندیشه در دوران باستان

بنابه گزارش تاریخ پزشکی، در کلده، ایران، مصر، یونان و روم یک رشته اعمال برای به کار انداختن تخیل بیماران به منظور معالجه ایشان وجود داشته است. استرابون، دیودورس سیسیلی، جامبلیک پروسپرآلپینی، و پوزانیاس اشاره کرده‌اند که مصریان دعاهایی داشته‌اند که در هنگام بیماری از درگاه ایزیس یا آنوبیس [ایزدان خود] استدعا می‌کرده‌اند آنها را بهبود بخشد و تصدیق کرده‌اند که این عمل آنها تا حد زیادی مؤثر بوده است.

اطبای معابد ـ که در یونان و روم به وفور وجود داشته ـ از اعتماد عمومی برخوردار بوده‌اند. بنابه گزارش تاریخ، این اطبا مدتهای طولانی به درگاه ایزدان حامی دعا می‌کرده‌اند که بیمارانشان را از رنج و درد برهانند و آن گاه بیماران به خواب می‌رفته‌اند و بسیاری از آنها وقتی بیدار می‌شده‌اند معالجه شده بودند.

درمانهای اسرارآمیزی در میان اقوام ابتدایی هنوز رواج دارد. در قرون وسطی جادوگران و در روزگار ما در برخی نواحی درمانگرانی با شعائر

---

۱. نک کتاب Mantak Chia: *Energie vitale et autoguérison* (Editions Dangles)

خاص وجود دارند[1]. شارکو در ۱۸۷۹ کوشیده است توضیحی منطقی برای نتایج این گونه اعمال بیابد.[2] ایمان باعث آفرینش فکر ثابتی در ذهن و تمرکز ذهنی غیر ارادی می‌شود، و تمام تأثیرات نسخه‌ها و تجویزهای کتابهای اسرارآمیز قدیمی نظیر *اژدهای سرخ* یا ادعیه خطاب به الهگان و ایزدان چیزی نیستند جز *تلاش اراده که می‌خواهد از اندیشه درمان کمک بگیرد.*

در بوستون (ایالات متحد امریکا) انجمن نیرومندی وجود داشت که علم مسیحی نامیده می‌شد. اعضای این انجمن با الهام از عقاید مابعدالطبیعی خود گرد می‌آمدند و از قوای نامرئی طلب می‌کردند که بیماری را، که به قول آنها چیزی جز بی‌توازنی و ناهماهنگی نیست، «چونان سایه‌ای در اتاقی که پنجره را می‌گشایند تا نور به درون بتابد» درمان کند و از بین ببرد. *علمای مسیحی* به معالجات متعددی توسل می‌جستند که در آن موارد بیشماری از روشهای پزشکی وجود داشت[3].

تمام مذاهب زیارتگاههای خاص خود را دارند که در آنجاها، مانند معابد عهد باستان، از نیروی نامرئی محترم و مکرمی طلب استعانت می‌کنند. مشهورترین این زیارتگاهها در فرانسه لورد است که مراسمی که در آنجا انجام می‌گیرد تأثیری نیرومند بر بیماران بر جا می‌گذارد. ظاهراً دستگاه عصبی آنها بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیرد چون فقط مؤمنترین و زاهدترین افراد لزوماً سلامتی خود را باز نمی‌یابند و این پدیده بر همه تأثیر می‌گذارد.

اگر تخیلی که درست هدایت شده باشد بر حالات آسیب شناختی و بیماری اثر می‌گذارد پس چگونه می‌توان تردید کرد که همین نیرو تحت تأثیر یقین تجربی که جای ایمان کورکورانه را گرفته است نتواند بر بدن تأثیر قابل

---

۱. نک کتاب Mario Mercier: *Chamanisme et Chamans* (Editions Dangles)

2. *La Foi qui guérit* (Alcan, 1897).

۳. امروزه کتابهای زیادی در اثبات محاسن درمانی «فکر مثبت» وجود دارد (بویژه بنگرید به کتابهای ژوزف مورفی)

ملاحظه‌ای داشته باشد.

در تحلیل نهایی، چنین به نظر می‌رسد که عامل تعیین‌کننده تأثیرات مزبور در واقع تصویر ذهنی سلامتی است. اکنون در پی آنچه گفته شد می‌خواهیم روش عملی خودتلقینی درمانی را توضیح دهیم.

۵. اعمال فردی

تمرکز ذهنی، چنان که می‌توان انتظار داشت، نباید موجب تنش عصبی خسته‌کننده‌ای شود، بلکه حتی می‌توان گفت آرامش نخستین شرط تحقق عمل تأثیرگذاری بر خویشتن است.

ناراحتی شما چه بیماری ساده‌ای باشد چه عارضه‌ای وخیم، باید دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و تجسم کنید که حالتان کاملاً خوب است و هیچ ناراحتی‌ای ندارید. به حالت آرامش بیندیشید، و به آسودگی تصور کنید که می‌توانید بسرعت به این حالت دست یابید. مدت ده دقیقه دقت کنید که حرکتی نداشته باشید؛ بی‌حرکتی فی‌نفسه تأثیری آرام‌بخش و سلامتی آفرین دارد و هیجان فکری را متوقف می‌سازد.

وقتی توانستید مدت یک ربع ساعت بی‌حرکت بمانید دیگر میل به تکان خوردن نخواهید داشت. تصور ذهنی آسودگی و سلامتی بتدریج درد یا عارضه را تخفیف می‌دهد و حالت تب‌آلود یا تحریک شدید را تنظیم خواهد کرد.

اگر آگاهی و اطلاعات فیزیولوژیکی لازم را برای فهم دقیق آنچه در بدنتان روی می‌دهد و حتی تجسم اندامهای بدن ندارید، فقط به سلامتی فکر کنید؛ نه تنها با فرمولی کلامی یا ذهنی نظیر «من بزودی احساس بهبودی خواهم کرد» بلکه بخصوص با تجسم آنچه میل دارید احساس کنید مانند کاهش درد، کرختی عمومی مطبوع، خواب‌آلودگی، به خواب رفتن عمیق و نظایر اینها، به تکرار این تصور در ذهن خود بپردازید.

دشواری خودتلقینی درمانگرانه، وجود مقاومتی است که در اثر جریان اندیشه‌های مربوط به درد بیماری ایجاد می‌شود، مانند فکر صدمات و زیانهای بیماری، تأخیری که در انجام کارهای شغلی و غیرشغلی ایجاد خواهد کرد، اضطرابی که بوجود می‌آورد و غیره. در اینجا باید از منطق کمک گرفت و توجه داشت که مطمئنترین وسیله کوتاه کردن زمانِ درمان، گسستن کامل فکری ممکن از هرگونه تصوری به جز میل به بازگشت سلامتی است، و اینکه سعی کنیم نیروهای درونی خود را چنان سوق دهیم که بازگشت تندرستی و حالت طبیعی را تسهیل کنند و شتاب بخشند.

تردیدی نیست که رعایت بهداشت امری ناگزیر است وگرنه کنش روانی‌ای که انسان بر خود وارد می‌کند با عنصری متعارض برخورد خواهد کرد. اطمینان به اینکه انسان در بهترین شرایط برای بهبودی قرار گرفته، خود ذاتاً جنبه‌ای شفابخش دارد.

تقریباً تمام بیماران به محض اینکه از پزشک خود کلمات خوب و دلگرم‌کننده‌ای می‌شنوند احساس بهبودی می‌کنند. وقتی از دکتر می‌شنوند که: «شما به فلان عارضه مبتلا شده‌اید و این داروها را باید مصرف کنید تا بزودی احساس تندرستی کنید و بسرعت بهبود یابید» یا کلماتی نظیر اینها، نگرانی بیمار زایل می‌شود و آرامشی جای آن را می‌گیرد. انرژی و نیرویی که در مدت انتظار دلهره‌آور مراجعه به پزشک مصرف کرده‌اند از آن پس در آنها باقی می‌ماند و ذخیره می‌شود و تقریباً بیدرنگ احساس بهبودی می‌کنند.

آن گاه با هدایت اندیشه به سوی محل تقریباً دقیق عضو بیمار، می‌توان از تنفس عمیق و جذب انرژی بهره گرفت. به آرامی، بی‌شتاب و بی‌هراس هوا را به آهستگی فرو دهید در حالی که فکر می‌کنید همراه با هوا دارید نیروهای پراکنده در جوّ را جذب می‌کنید؛ هوای دم زده را لحظه‌ای کوتاه نگه دارید و فکر کنید که انرژیهای حاوی آن را در خود حفظ می‌کنید؛ سپس محتوای ریه‌هایتان را با این تصور بیرون دهید که دارید همراه با آن گازها و مواد

زیان‌آور را دفع می‌کنید در حالی که عناصر مفید و محرک را حفظ کرده‌اید.

به محض آنکه خسته شدید، دست از تلاش بردارید و سپس فعالیت روانی خود را باز به سوی ناحیه مورد نظر هدایت کنید و در این اندیشه باشید که بزودی حالتان خوب خواهد شد.

دورویل به مریدان و شاگردان خود توصیه می‌کرد که «با اندامهای بدن خود حرف بزنند[1]». گویی دارند با خدمتکاران خود سخن می‌گویند و به آرامی و با استواری به آنها دستور دهند که درست کار کنند. او می‌نویسد:

«چند بار در روز، بخصوص شبها در رختخواب قبل از خواب یا در مواقعی که دچار بیخوابی می‌شوید، کناره‌جویی کنید[2] و به هیچ چیز فکر نکنید، عضلات خود را شل کنید، و در این حالت آرامش با سلولهای خود، با اندامها و مجموعاً با بدن خود حرف بزنید و برحسب نیاز از آنها بخواهید آرام یا تحریک شوند، آن گاه در نهایت شگفتی حس می‌کنید که آنها از شما اطاعت می‌کنند و بنابه میل شما تحریک یا آرام می‌شوند. بدین منظور با آنها با لحنی سخن بگویید که گویی با یکی از اعضای خانواده یا آشنایان خود صحبت می‌کنید. بخواهید که آن اندام تحت تأثیر اندیشه شما بهبود یابد، و آن گاه نوعی جریان القایی ایجاد می‌شود که بیدرنگ بر آنها اثر خواهد گذاشت.»

در بیماریهای حاد که نخستین بحران با افسردگی مداوم و نوعی نیمه‌هشیاری همراه است، گاه انسان احساس می‌کند که فاقد منابع انرژی مطلوب برای خودتلقینی است، با این حال می‌توان کوشید تا افکار نومیدکننده، اندوه، اضطراب یا ترس را بیرون راند و افکار و احساسات مخالف آنها را جایگزین کرد.

چنان که قبلاً گفتیم، پرورش قبلی اراده می‌تواند در صورت بیماری، تأثیر

1. *Thérapeutique psychique.*

۲. منظور از کناره‌جویی همان مطلبی است که در بند ۱ فصل پنجم توضیح داده شده است.

روح بر جسم را تسهیل کند. در اینجا می‌افزاییم که به محض آنکه پرورش روانی به درجه متوسطی برسد، نوعی گسستگی از «من» با احساسات ملازم آن ایجاد خواهد شد. انسان تقریباً مانند یک تماشاچی شاهد آن چیزی خواهد شد که در «خودش» روی می‌دهد بدون آنکه کاملاً از «خود» گسسته باشد. هنگام بیماری، «من» مانند اربابی است که خدمتگزارانش او را محکم نگه داشته باشند ولی هنوز بر آنها نفوذ داشته و بتواند سریعاً خود را از دست آنها رها سازد.

در عوارض و بیماریهای مزمن درازمدت، فرصت بیشتری در اختیار انسان است و بیمار مهلت لازم را برای بررسی بیماری خود توسط یک رساله آسیب‌شناسی دارد تا بتواند آن را خوب بشناسد و با دقت بیشتری به وسیله تصورات ذهنی درست به معالجه خود بپردازد.

مثالی که آوردیم نشان می‌دهد که از این روش چه انتظاری می‌توان داشت. وانگهی حتی اگر دو دل باشیم، کوشش اندیشه ـ یا دست‌کم اراده ـ برای جهتدهی فکر به سوی تسکین و درمان، همیشه نتایج مؤثری برای ایجاد ایمان به درمان خودتلقینی دارد.

۷

قدرت مستقیم اراده بر دیگران

۱. قدرتهای افسانه‌ای مُغ‌ها

«جادو» [که در زبان فرانسه magie و از ریشه مُغ فارسی است] را معمولاً «فن انجام کارهای عجیب و معجزه‌وار که برخلاف قوانین طبیعت باشد» تعریف کرده‌اند. مع‌ذلک کسی که بخواهد به آثار باطنیون معاصر (ورونسکی، لاکوریا، سنت ایو دالویدر، الینالوی، استانیسلاس دوگائیتا، پاپوس، پلادان و دیگران) مراجعه کند و معلومات خود را با آنها آغاز نماید با اسنادی جدی روبرو می‌شود که ریاضت و زهد باستانی را به نمایش گذارده‌اند که موجب پیدایش و پرورش میزان فوق‌العاده‌ای از تسلط و چیرگی زاهد بر همنوعانش می‌شده است.

«جادو نزد ایرانیان مقام روحانی مُغ‌ها بوده است که اجرای آن را به دانشمندان و فرزانگان می‌سپرده‌اند که مقام مُوبد یا مُغ می‌داشته‌اند. بنابراین کلمه جادو [magie] یادآور اندیشه جلال و شکوه[1] است. علوم خفیه و باطنی فقط در معابد و آتشکده‌ها به مخفیترین شکل آموخته می‌شد و تصور می‌رود که اسرار آن با نابودی تمدنهای قدیمی از بین رفته باشد. تاریخ‌نویسان، فیلسوفان، پزشکان و شاعران از وقایع متعددی در این باره یاد می‌کنند. لوحه‌ها و سنگنبشته‌ها، پرده‌های نقاشی آویخته بر دیوارهای معابد، هیئروگلیف‌های نقشهای برجسته و آثار و بناهای گوناگونی که از

---

۱. واژه majesté در زبان فرانسه نیز از ریشه mage یا مُغ است که معنای عظمت و شکوه می‌دهد ـ م.

دستبرد زمانه و ضربه‌های جنگجویان در امان مانده‌اند، اطلاعات بسیاری از اعمال اسرارآمیز باطنیون و علمای خفیه که در همه جا، بویژه در مصر، هند، ایران، کلده و یونان رایج بوده است در اختیار ما قرار می‌دهند.»[۱]

در سده نخست میلادی دو فرد بصیر عجیب زندگی می‌کردند که احتمالاً آخرین افراد این سلسله بوده‌اند که دانش معابد کهن را به کمال داشته‌اند؛ و این دو یکی آپولونیوس تیانی بود و دیگری سیمون معروف به جادوگر. آپولونیوس که به خاطر قدرتش مشهور بود وقایع‌نگاری داشت به نام فیلوسترات که یکی از رویدادهایی را که باعث شهرت وی شد چنین گزارش می‌دهد:

«دختر جوان نامزد شده‌ای درگذشت و نامزدش که امید زناشویی را بر باد رفته می‌دید در پی تابوت او می‌دوید و چنان که معمول است فریاد می‌کشید و ضجه می‌زد، و تمام شهر رُم نیز همراه با او می‌گریست چون دختر از خانواده کنسول بود. آپولونیوس که شاهد این عزاداری و تشییع بود فریاد برآورد که «تابوت را بر زمین بگذارید تا اشکهایتان را متوقف سازم.» و آن گاه نام دختر را پرسید. تقریباً تمام حاضران پنداشتند که می‌خواهد بنابر آنچه مرسوم است مرثیه‌ای بخواند و تشییع‌کنندگان را بگریاند. اما آپولونیوس فقط جنازه را لمس کرد و چند کلمه‌ای بر زبان راند، و بیدرنگ دختر که می‌پنداشتند مرده است گویی از خواب بیدار شد. فریادی کشید و به خانه پدر بازگشت؛ درست همان گونه که هرکول، آلسست را به زندگی برگردانده بود.»[۲]

سیمون جادوگر، یکی از بنیادگذاران فلسفه عرفانی نیز که همانند مسیح و حواریون او ـ که معاصر ایشان بود ـ عمل می‌کرد و به اعمال شگفت و معالجه بیماران متعدد می‌پرداخت شهرت فراوانی داشت. اما به رغم قدرت خود

1. Durville et Jagot: *Histoire du magnétisme.*

2. *Apollonios de Tyane, sa vie, ses voyages, etc.* (traduit par Chassang, 1862).

چنین وانمود می‌کرد که به قدرت حواریون برتر از خویش باور دارد، زیرا خواست با پول راز قدرت خاص پطروس قدیس را از او بخرد، و از همان زمان دادوستد اسرار یا اشیای مقدس را «سیمونی» نامیدند. مجسمه‌ای از او ساختند که بر رویش حک شده بود: سیمونی دئو.

به دلیل فقدان شعائر دقیق خاص کشیشان، دعاها، وردها، نفرینها، تبرکها و لعنتهایی که نزد مردمان باستانی مرسوم بود ـ و با ایمانی ادا می‌شد که کوهها را جابجا می‌کرد ـ به عنوان وسیله‌ای ابتدایی برای به حرکت درآوردن نیروهای ناشناخته که بر روان انسانی بتابد یا آن را مجذوب سازد، مفهومی پدید آمد که بسیاری از متفکران با آن همعقیده بودند. گوته می‌گوید:

«هر روح و جانی می‌تواند فقط با حضور خود بر روح دیگر اثر گذارد. ما در وجود خود نیروهای الکتریکی و مغناطیسی مشابه خود مغناطیس داریم؛ برحسب اینکه در تماس با اجسام مشابه یا مغایر قرار گیریم، آنها را جذب یا دفع می‌کنیم.»

۲. تاریخچه

چنین به نظر می‌رسد که کلیدهای اصلی قدرت اراده چنان که در عهد باستان اِعمال می‌شده است در همان قرون اولیه میلادی به نحو جبران‌ناپذیری مفقود شده‌اند. با این حال، هر از گاهی و بسیار به‌ندرت چند روحی که دارای بصیرت شهود و مکاشفه بوده‌اند توانسته‌اند حتی از راه دور واقعیت نفوذ انسان بر همنوعانش را به اثبات برسانند. مارسیل فاسن[1] تأیید می‌کند که:

«روحی که با امیال شدید تحریک شده باشد می‌تواند نه تنها بر جسم خود بلکه بر جسم دیگری، بخصوص اگر آن جسم دارای طبیعتی یکدست یا ضعیفتر باشد، تأثیر بگذارد.»

---

1. 1433-1499. *Œuvres complétes, en 2 volumes* (Bâle, 1651).

پومپوناس[1] نیز از عقیده مشابهی طرفداری می‌کند:

«روح با گسیل پرتوهایی که خاصیت عمل از راه دور را دارند، جسمها و بدنها را تغییر می‌دهد. همه افراد قدرت یکسانی ندارند؛ به عبارت دیگر، انسانهایی هستند که قدرت بسیار زیادی در اثرگذاری بر همنوعان خود را دارند حال آنکه عده‌ای دیگر بکلی فاقد آن هستند. روح تسلط خود را با انتقال نوعی بخارهای بسیار ظریف و لطیف که به سوی دیگران می‌فرستد اعمال می‌کند.»

آگریپا[2] که شهرت او به عنوان جادوگر بسیار زیاد بود می‌نویسد:

«جذبه‌های روح، که وقتی شدید باشد راه بُلهوسی در پیش می‌گیرد، نه تنها می‌تواند جسم خود شخص را تغییر دهد، بلکه بر جسمی بیگانه نیز اثر می‌گذارد چنان‌که تأثیرات عجیب و غریبی بر عناصر و اشیاء بر جای می‌نهد. نباید تعجب کرد که روح می‌تواند بر جسم و روح دیگری تأثیر گذارد.»

خواننده می‌تواند نمونه‌های فراوانی از عقاید و اعمال مشابه در ادبیات به علوم باطنی و خفیه معاصر پیدا کند. از پاراسلسوس گرفته که بیماران را از راه دور معالجه می‌کرد تا دو پوته ـ مؤلف کتابهای آموزشی تأثیر روانی از راه دور[3] ـ همگی مانیه‌تیسم کنندگان به تأثیر خاص اراده اشاره کرده‌اند.

مسمر در حالی که در اتاق مجاور افراد مورد نظر خود پنهان می‌شد، از پس دیوار بر آنها اثر می‌گذاشت و آنها را دچار بحران می‌کرد. کامیل فلاماریون[4] به نقل از دکتر کرنر تعریف می‌کند که چگونه مسمر در دربار مجارستان به درخواست شفرت دانشمند به تجدید تجربه قبلی پرداخت و چگونه در برابر دیدگان حیرت‌زده شفرت به این کار موفق شد.

---

1. 1462-1525. *De Naturalium Affectuum Admirandorum Cansis sen der Incantationibus* (Bâle, 1517)

2. 1426-1435. *La Philosophie occulte* (La Haye, 1727).

۳. با عنوان *Magie dévoilée*

4. *La Mort et son mystère.*

دوپوئی سگور به ذهن خوابگردهای خودتلقین می‌کند و در نظریه‌هایی که ارائه می‌دهد، مانیه‌تیسم خاص بدن را از نفوذ روانی اراده با دقت جدا می‌سازد.

دوپوته (سابق‌الذکر) به معالجه از راه دور می‌پردازد. و سرانجام دورویل که در مورد تأثیر اراده از راه دور بسیار با تجربه‌تر از پیشینیان خویش است، شدیداً طرفدار این نظریه علمای باطنی و صوفیان است که هر گونه فکر می‌تواند از صاحب آن به بیرون انتقال یابد و بر شخص مورد نظر او تأثیر گذارد.

۳. انتقال اندیشه

ما قبلاً در این زمینه به تعدادی نمونه اشاره کرده‌ایم[1]. مثالهای چنین پدیده‌هایی چنان زیاد هستند که عملاً هیچ کس در مورد درستی آنها تردید ندارد. هر روز شواهد و اسناد جدیدی به این گنجینه افزوده می‌شود. فلاماریون ـ که افتخار اولین تحقیق منظم در این زمینه لااقل در فرانسه متعلق به اوست ـ در همان اثر یاد شده به گزارشی درباره مطالعه جدید ارتباط از راه دور یا تله‌پاتی می‌پردازد. در زیر به خلاصه‌ای از دو مشاهده او اشاره می‌کنیم.

نخست رابطه‌ای که توسط دکتر پوارسون، از پاساوان، ایجاد شد:

۱. دو ماه پیش در بلفور بودم. ناگهان و با حدّتی بی‌سابقه به یاد یکی از همکارانم در ژورا افتادم که بزحمت سالی یک بار به یاد او می‌افتم ... چند دقیقه بعد، او را دیدم که از خیابانی عمود بر چهارراه بر دوچرخه جلوی من سبز شد. بدین ترتیب غیرممکن بود که من از دور توانسته باشم او را ببینم.

۲. اغلب شبها چون پزشک بودم مرا از خواب بیدار می‌کردند. کمتر شبی می‌شود که چنین اتفاقی نیفتد و مهم این که من قبل از اینکه شخص مراجعه‌کننده به ۲۰ متری مقابل زنگ در من برسد، بی‌اختیار از خواب بیدار

---

1. *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion.*

می‌شوم. یعنی در واقع پیش از آنکه او زنگ در را به صدا درآورد من از آمدن او مطلع می‌شوم. من این را نه یک بار بلکه صدها بار طی ۱۲ سال تجربه کرده‌ام.

این بار به دومین ارتباط فکری در خواب اشاره می‌کنیم:

«در نهم ژانویه سال ۱۹۰۹ به مونتیه آمده بودم تا چند ساعتی را با پدر و مادرم بگذرانم و در حالی که کاملاً سالم بودند آنها را ترک کردم. چند روز بعد مادرم مرا از سلامتی خودش و پدرم مطلع کرد.

در شب ۳۱ ژانویه خواب دیدم که به نزد پدر و مادرم رفته‌ام. در تالار پذیرایی عده‌ای را دیدم که روی تختخوابی خم شده‌اند. نزدیک شدم و افراد دور تخت را کنار زدم و پدرم را دیدم که روی تشکی که روی نیمکتی انداخته‌اند دراز کشیده و مرده است. فردای آن روز به من اطلاع دادند که شب قبل در ساعت ۱۱ پدرم احساس کسالت کرده و در ساعت ۵/۳۰ بامداد، یعنی درست موقعی که من آن کابوس شوم را دیده بودم، در گذشته است. وقتی به سراغ او رفتم، دیدم جسدش روی نیمکتی مشابه با آنچه در خواب دیده بودم قرار دارد و در همان تالار پذیرایی بود.»

تکرار می‌کنیم که مشابه این رویدادها هزاران بار تکرار شده و بخوبی ثابت می‌کنند که گاه اندیشه فرد بدون تمایل او می‌تواند با شخص یا رویدادی دیگر ارتباط برقرار کند.

۴. تلقین ذهنی

هواداران هیپنوتیسم جدید در مورد امکان فرموله کردن انحصاری تلقینهای فکری خود هیچ تردیدی ندارند. پروفسور ریشه که اولین نفری است که در این مورد می‌شناسیم، فکر می‌کرد می‌تواند از راه دور بعضی بیماران را در بیمارستان بخواباند و به این کار نیز موفق شد. کمی بعد، دکتر اوکوروونیز از دانشگاه لامبرگ به یک رشته تحقیقات و تجربیات در مورد تلقین ذهنی

پرداخت. ما برخی از تجربه‌های او را که معروف به «دوهاور» هستند و بسیار اثبات‌کننده به نظر می‌رسند نقل می‌کنیم[1]. و اکنون یکی از آزمایشهایی که اوکورووتیز انجام داده است:

در چند متری یکی از بیمارانش می‌نشیند و وانمود می‌کند که مشغول نوشتن است، و آن گاه از راه ذهن خود دستوراتی به او می‌دهد که نتایج زیر را دارد:

۱) دست *راستت را بلند کن* (خودش از میان انگشتان دست چپ که به پیشانی تکیه داده است حرکات بیمار را زیر نظر دارد).

دقیقه اول: هیچ عملی مشاهده نمی‌شود.

دقیقه دوم: تشنجی در دست راست مشاهده می‌شود.

دقیقه سوم: تشنج افزایش می‌یابد، بیمار ابروها را درهم می‌کشد و دست راست خود را بلند می‌کند.

۲) *بلند شو و به سوی من بیا.*

بیمار را کماکان زیر نظر دارد.

بیمار ابروها را درهم می‌کشد، تکان می‌خورد، آهسته بلند می‌شود و با اشکال و دستهای افتاده به طرف او می‌آید.

۳) *دستبند را از دست چپت درآور و آن را به من بده.*

هیچ عملی مشاهده نمی‌شود.

بیمار دست چپش را دراز می‌کند، بلند می‌شود و نخست به طرف یکی از تماشاگران و سپس به سوی پیانو می‌رود.

اوکورووتیز در حالی که فکر خود را روی دستوری که داده است متمرکز کرده است بازوی راست او را لمس می‌کند و احتمالاً آن را کمی به سوی بازوی چپ می‌کشد. بیمار دستبند را درمی‌آورد، ظاهراً کمی فکر می‌کند و سپس آن را به او می‌دهد.

۴) *بلند شو، نزدیک میز ما بیا و کنار ما بنشین.*

بیمار ابروها را درهم می‌کشد، بلند می‌شود و به طرف او راه می‌افتد. با

---

۱. بنگرید به همان کتاب و نیز کتاب *تأثیر از فاصله* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

خود می‌گوید: «بازهم باید کاری انجام دهم.»

بیمار جستجو می‌کند ... به چهارپایه دست می‌زند، فنجان چایی را جابجا می‌کند. عقب می‌رود، صندلی را می‌گیرد، با لبخندی راضی آن را به سوی میز می‌راند، و با خستگی خود را روی صندلی می‌اندازد.

مانند تمام موارد انتقال خودبخودی اندیشه، اسناد و شواهد درباره تلقین ذهنی کم‌نیستند؛ شاید به ده جلد کتاب نیاز باشد که اصول آن شرح داده شود. برای اینکه تصور نکنید که ما این داستان را انتخاب کرده‌ایم، تأکید می‌کنیم که برعکس آن را کاملاً تصادفی برگزیده‌ایم.

از میان انبوه نمونه‌های تحقیق شده ـ نه از سوی تجربه‌کنندگان حرفه‌ای بلکه از طرف محققان مستقل ـ به گزارشی که فلاماریون داده توجه می‌کنیم:

«روز نهم ژوییه ۱۸۸۷ و هوا گرم و طوفانی بود. در حالی که در ننوی آویخته در اتاق پذیرایی لم داده و بروشوری از م.ا.گرنی می‌خواندم، چرت بعد از ناهار را می‌زدم. ساعت ۳ بعدازظهر بود. در نزدیکی من زنم روی مبلی به خواب رفته بود و در واقع عمیقاً در خواب بود. وقتی او را دیدم این فکر به ذهنم رسید که او را از طریق ذهنی بیدار کنم. پس خیره به او نگاه کردم و در فکرم فریاد زدم: «بیدار شو! می‌خواهم بیدار شوی!!» سه یا چهار دقیقه گذشت ولی کمترین نتیجه‌ای نگرفتم چون زنم کماکان به آرامی خوابیده بود و بنابراین از این تجربه چشم پوشیدم و به خود گفتم براستی اگر چنین چیزی ممکن بود باعث تعجب بود. با وجود این چند دقیقه بعد هوس کردم تجربه خود را تکرار کنم که باز نتیجه‌ای نگرفتم. آن گاه دوباره به خواندن پرداختم و کاملاً کار بی ثمر خود را از یاد بردم. ناگهان ده دقیقه بعد زنم بیدار شد و در حالی که چشمهایش را می‌مالید با نگاهی حیرت زده و کمی ناراحت به من می‌نگریست. آن گاه گفت: «از من چه می‌خواهی؟ چرا بیدارم کردی؟»

ـ من؟ من که چیزی به تو نگفتم.

ـ چرا گفتی! تو مرا از خواب بیدار کردی.

ـ شوخی می‌کنی! من دهانم را هم باز نکردم.

ـ پس من خواب دیدم؟ عجب، درست است، حالا یادم می‌آید؛ من خواب دیدم.

در حالی که لبخند می‌زدم گفتم: «ای بابا، چه خوابی دیدی؟ شاید جالب باشد.»

ـ خواب بسیار بدی دیدم ... در میدان گوربوا بودم. باد می‌آمد و هوا سنگین بود. ناگهان چشمم به هیکل انسانی افتاد (معلوم نبود زن است یا مرد) یک شمد سفید رویش انداخته بود و در سرازیری غلت می‌خورد. بیهوده سعی می‌کرد بلند شود. خواستم به کمکش بروم، اما حس می‌کردم نیرویی مرا نگه داشته است که در ابتدا متوجه نشده بودم، و بالاخره فهمیدم که این تویی که می‌خواهی مرا از خواب بیدار کنی. با قدرت فریاد زدی «یالّا، بیدار شو.» اما من مقاومت کردم و کاملاً آگاه بودم که دارم پیروزمندانه در برابر دستور بیدار شدن تو مبارزه می‌کنم. با وجود این وقتی بیدار شدم صدای تو هنوز در گوشم بود که دستور می‌دادی: «یالّا، بیدار شو!» این صدا هنوز در گوشم زنگ می‌زند.

وقتی جریان را به زنم گفتم که می‌خواسته‌ام از طریق فکرم او را بیدار کنم نخست تعجب کرد. نمی‌دانست دارم چه کتابی می‌خوانم و مسائل روانی هرگز برای او جالب نبود. هیچ وقت نه من و نه کسی دیگر نتوانسته بودیم او را هیپنوتیسم کنیم.»

صورت‌مجلسی به تاریخ ۹ ژانویه ۱۸۸۶ وجود دارد که دکتر آ.لیه‌بو و استانیسلاس دوگائیتا[1] آن را امضا کرده‌اند و مؤید واقعیت موفقیت کامل تلقینهای ذهنی است که هر یک از امضاکنندگان به یک فرد به خواب رفته در اثر خواب مصنوعی داده‌اند. مثلاً گئیتا ضمن فکر کردن در ذهن خود از فرد پرسیده است: «آیا در هفته آینده مراجعت خواهید کرد؟» و او پاسخ داده: «شاید.» آن گاه گئیتا از فرد خواهش کرده به او بگوید به چه سؤالی پاسخ داده است و او گفته: «شما از من پرسیدید آیا هفته آینده مراجعت خواهم کرد.»

---

۱. مؤلف کتاب مشهور *Clef de la magie noire*.

چنان که پیداست، پرسش و پاسخ عیناً و کلمه به کلمه تکرار شده‌اند.

۵. تحلیل رویدادها

از آنچه تاکنون گفتیم بروشنی پیداست که **فکر یک فرد می‌تواند بر فکر دیگران نفوذ کند و آن را در جهتی معین تغییر دهد.** تمام مسئله این است که بدانیم آیا باید این قانون را تعمیم داد و نتیجه‌ای قابل انطباق با تحقق هدفها از آنها اخذ کرد، و نیز آیا بخصوص ممکن است که بر فرد سوّمی از فاصله یا راه دور اعمال نفوذ کرد. در تمام موارد انتقال افکار یا تلقین ذهنی، یکی از عناصر زیر دائماً ظاهر می‌شود:

- یا فردی که عمل ذهنی وی منتقل می‌شود دارای یک حالت روحی خاص مرتعش، پرانرژی، شدید و متمرکز است: هیجانی که از یک حادثه، نزدیکی مرگ خویش، تلاش ارادی تجربه‌گر و غیره سرچشمه گرفته است.
- یا تأثیرپذیری موقتاً استثنایی فردپذیرنده فکر، یعنی کسی که از فاصله یا راه دور فکر دیگری بر او تأثیر می‌گذارد (مثلاً در خواب طبیعی یا خواب مصنوعی).

پس می‌بینیم که داده‌های علم مشهور به «خفیه» یا «باطنی» باهم سازگاری دارند، علمی که مدعی است تمام حالات روحی ما، تمام اندیشه‌های ما، تمام امیال ما از درون به بیرون تراوش می‌کنند و بر اذهان افراد مورد نظر تأثیر می‌گذارند، و مشاهدات دانشمندان جدید که به طور کلی درباره پدیده‌هایی هستند که اثرگذاری روانی از راه دور را به اثبات می‌رسانند.

درباره چگونگی تأثیر نامرئی مغزهایی که به جای ما می‌اندیشند چیزی نمی‌دانیم، اما این را می‌دانیم که این نفوذ از طریق تراوشی آهسته بر ذهن ما اثر می‌گذارد. وقتی کشش روانی شخصی که شخصیت ضعیفی دارد و دارای اراده، سرسختی و قاطعیت کافی نیست نمی‌تواند بر شخص دیگری که با انگیزه‌های قوی خود بسیار مصمم است و می‌تواند بر آمال خاص خود تسلط

داشته باشد اثر بگذارد، باید نتیجه گرفت که پدیده ارتباط روحی از راه دور شرایط اجتناب‌ناپذیر و حتمی فرجام کامل خود را هنوز پیدا نکرده است.

تأثیرپذیری بویژه در صورت وجود همدردی، علاقه یا همگونی اندیشه‌ها تحقق می‌پذیرد؛ و دو ذهن را بدون کوشش خاصی از طرف هیچ یک از دو سو چنان به هم پیوند می‌دهد که یک تغییر غیرارادی ارتعاشات در یکی از دو طرف، همان اثر را برطرف دیگر می‌گذارد. برعکس، همان‌طور که دو انسانی که به دو زبان مختلف سخن می‌گویند نمی‌توانند حرف یکدیگر را بفهمند، دو شخصیتی که سرشت عمیقاً متفاوتی داشته باشند، افکاری چنان عمیقاً ناهمسان گسیل می‌دارند که حرکات موجی متقابل آنها نمی‌تواند رابطه‌ای میان ایشان برقرار سازد.

ما باید در یک ارتباط انتقالی ساده، میان نفوذ آمرانه و تسلط غیرقابل مقاومت، و اراده برخی افراد بر شخصیتهایی که از نظر روانی ضعیفتر هستند فرق بگذاریم. در اینجا تشابه دو لحن یا آهنگ حرکتی نیست که پدیده را توضیح می‌دهد، بلکه مسئله برتری اراده چیره‌جو بر چیره‌پذیر مطرح است. هدف هر گونه پرورش اراده، ایجاد این برتری از طریق اصول دقیق است، یعنی عادت دادن شاگرد به این است که صریحاً، شدیداً و مدتی طولانی بخواهد و اراده کند. در یکی از آثار قبلی خود نوشته‌ایم که: «یک فرد پرانرژی، بااراده یا پرشور، افکار محرک شدیدی از خود گسیل می‌دارد.»

«رهنمودهای قاطع، اصول استوار و قاطعیت شدید، فرد را در برابر نفوذ ذهنی دیگران آسیب‌ناپذیر می‌سازد.»

۶. پرورش قبلی برای تجربه

اگر می‌خواهید به تجربیات مربوط به انتقال نیروهای روانی از راه دور بپردازید و بر شخص خاصی تأثیر بگذارید، به کتاب روش مانیه‌تیسم، هیپنوتیسم، تلقین مراجعه کنید که یک سلسله تمرینهای مرحله‌ای در این زمینه

در آن مطرح شده است. برای اجرای آنها در زندگی روزمره، بهتر است با انجام تمرینهای مطرح شده در فصل قبل خود را آماده سازید. در واقع، این اعمال جدا از تأثیر خاصی که هر یک دارند، رفته رفته عادت فکر کردن و اراده کردن صریح، مداوم و پرانرژی را در شما ایجاد می‌کنند. این آموزش اراده، مغناطیس روانی را در فرد پرورش می‌دهد، و بدون آنکه چیز خاصی را بر او تحمیل کند، نوعی نیروی تسلط کلی به او می‌بخشد.

تلاش برای تسلط بر دیگری نیاز به پرورش روانی طولانی دارد که ممکن است اگر درست انجام نگیرد قوای ذهنی را به هرز دهد: صرف عظیم انرژی باعث ایجاد افسردگی می‌شود و فرد را برای تلاشهای دیگر و جدا کردن خود از تأثیر محیط خلع سلاح می‌سازد.

مع ذلک هر کس ـ چه با هدف نشاط انگیزی و شادی در خود و چه برای تحقق واقعیت تأثیرگذاری از راه دور ـ می‌تواند به کوششهایی که در زیر اشاره می‌کنیم بپردازد که نه ضرری برای تأثیرگذار دارد نه برای تأثیرپذیر.

ـ نامه‌ای به کسی نوشته‌اید که در انتظار پاسخش مانده‌اید و به ذهنتان می‌رسد که این مطلب را به او اعلام کنید. به جای اینکه نامه دومی به او بنویسید، این را از راه ذهن به او تلقین کنید. بدین منظور در وضعیت آرام و آسوده‌ای قرار گیرید، و او را تجسم کنید که دارد به شما نامه می‌نویسد. این تصویر ذهنی چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد؛ باید چند بار این کار را تکرار کنید و توجه خود را کاملاً به این تصور ثابت نگه دارید تا پس از چند بار تلاش موفق شوید. ده تا پانزده دقیقه کافی است تا به نتیجه دلخواه برسید.

ـ در خیابان هنگامی که می‌بینید شخصی به سوی شما می‌آید، به او تلقین کنید که در کجا می‌خواهید به هم برسید. مانند تمرین قبلی به فرمان صریح اکتفا نکنید بلکه او را به طور مجسم تصور کنید، چنان که گویی می‌خواهید او را با تحریک غیرقابل مقاومتی به سوی راست یا چپ خود برانید.

ـ از پنجره اتاق خود به شخصی که از دور می‌آید خیره شوید و شدیداً

بخواهید که وقتی به زیر پنجره شما می‌رسد سرش را بلند کند و به شما بنگرد. البته بی‌آنکه پنجره باز باشد و شما دیده شوید نیز این آزمایش می‌تواند موفق باشد.

ـ تجربه برعکس این نیز می‌تواند به عنوان تمرین به کار رود یعنی اینکه بخواهید سرش را بلند نکند و هیچ توجهی به شما نکند.

ـ در یک وسیله نقلیه عمومی، ضمن آنکه ظاهراً وانمود می‌کنید که دارید مثلاً روزنامه‌ای می‌خوانید، تمام انرژی ذهنی خود را به روی یکی از مسافران جانبی یا روبرویی خود ـ چه نزدیک یا دور از خود ـ متمرکز کنید و در ذهن به او فرمان دهید که به شما نگاه کند یا دست کم سرش را به جانب شما برگرداند. چند بار این عمل را تکرار کنید تا مطمئن شوید که تصادف در حرکت فرد مورد نظر شما هیچ نقشی نداشته است. وقتی از نفوذ خود بر روی فرد مورد نظر مطمئن شدید، تجربه خود را با تغییر دادن فرمان دنبال کنید. اگر مثلاً فرد مزبور چیزی در دست دارد، در ذهن تجسم کنید که حرکتی کند تا آن شیء از دستش بیفتد، و پیوسته، آرام، و با انرژی این خیال را ادامه دهید تا شاهد تحقق آن باشید.

ـ وقتی ضمن صحبت، سخن شما را قطع می‌کنند تا چیزی بگویند، به آنها سخن مناسبی در ذهن خود تلقین کنید در حالی که سخنی همقافیه با آن را به یاد می‌آورید. این تمرین در جریان یک گفتگو، یک کلاس درس یا یک کنفرانس نتایج فوق‌العاده‌ای دارد. در این تجربه، به محض اینکه مثلاً یکی از آشنایان ما جمله‌ای خطاب به ما می‌گوید، از تشابه لفظی کلمات او با افکار خود متعجب خواهیم شد و خواهیم گفت: «من دقیقاً به چیزی که شما می‌گویید فکر می‌کردم.»

ـ در کنار بیماری که توانسته‌اید اندیشه نسبتاً دقیقی درباره حال او داشته باشید، در حالی که تمام مهربانی خود را نثارش می‌کنید، فکر خود را بر تسکین حال او متمرکز سازید. افکار آرامش، آسایش و تخفیف تدریجی

بیماری را به سوی او گسیل دارید. آن‌گاه بیمار تحت تأثیر این عمل ذهنی شما قرار خواهد گرفت که گاه نیز بسیار مؤثر است.

می‌توانستیم دستورالعملهای بیشتری از این نوع تمرین ذکر کنیم، ولی هوشیاری خواننده خود به اندازه کافی مثالهای مشابه را به او تلقین خواهد کرد. با این حال اگر بخواهید، نمونه‌های فراوان دیگری در سایر کتابهای ما وجود دارد.

۷. روشهای گوناگون

قواعد پرورش اراده تقریباً در تمام «کلاسها» یا رساله‌هایی که در این باره انتشار یافته یکسان است. حال آنکه برعکس، روشهای توصیه شده هر مؤلف فرق می‌کند. دورویل معتقد است که انسان با حفظ آرامش، حسن نیت، خوش‌بینی و انرژی خود می‌تواند افراد مفید را جلب و افرادی را که احتمال زیانی از سوی آنها می‌رود دفع کند. به نظر وی هر کس باید تقریباً فقط نیروی ذهنی خود را پرورش دهد و به آن راستای نیکویی ببخشد بی‌آنکه سعی کند از آن برای نفوذ و تسلط بر شخص خاصی بهره گیرد. وقتی به درجه خاصی از پرورش رسیدیم آن‌گاه برای تمام کسانی که با ما سروکار دارند جاذبه خواهیم داشت بی‌آنکه تمایل ویژه‌ای به فرد خاصی داشته باشیم.

تورنبول نخست «عکسبرداری ذهنی» را توصیه می‌کند که مبتنی است بر نوشتن خواسته‌های خود روی یک کاغذ و سپس تأمل درباره آنها. مثلاً بر سر موضوعی با آقای ایکس اختلاف دارید. برای آنکه بتوانید در ذهن او افکار مناسب برای تغییر عقیده‌اش ایجاد کنید، روی یک کاغذ بزرگ بنویسید: «میل دارم آقای ایکس عقیده‌اش را درباره فلان موضوع تغییر دهد.» کاغذ را در برابر خود قرار دهید و با تکرار کلماتی که نوشته‌اید یکسره مجذوب آن شوید.

همین مؤلف معتقد است که اصل دگردیسی یا تبدیل اشکال ـ که قبلاً

درباره آن سخن گفته‌ایم ـ به‌طور مؤثری با تلقین از راه دور سازگار است. مثلاً پس از آنکه عضلات خود را منقبض و منبسط کردید، در ذهن خود بگویید که میل دارید این تغییر جسمانی را که در خود ایجاد کرده‌اید تبدیل به تغییر ذهنی سازید و آن را به سوی فردی که می‌خواهید بر او تأثیر بگذارید فرافکنید.

لاموت ساژ برای کمک بیشتر به تمرکز ذهنی، خیره شدن به مرکز یک تنگ پر از آب را توصیه می‌کند. فیلیاتر عمل مشابهی با یک گوی بلورین را تجویز می‌کند. تمام این روشها ارزشمندند و در میان افراد متعددی که این روشهای متفاوت را بکار برده‌اند، تعداد کمی بوده‌اند که به نتایج مثبت نرسیده‌اند. به نظر ما، همه این روشها ارزش تجربه کردن را دارند.

بدین ترتیب، در مورد تمام چیزهایی که برای شما جالب است، تفکر و مراقبه سحرگاهی که در فصل پیش توضیح داده‌ایم ـ و در آن به‌طور متوالی افراد متفاوتی را که در زندگی شما هستند از نظر می‌گذرانید ـ فرصت فوق‌العاده‌ای برای شما فراهم می‌آورند که نفوذی روشمند بر آنها اعمال کنید. تصور می‌کنیم گفته باشیم که **خلوص نیّت**، **استمرار** عمل و **شدت** تمایل همراه با آن، شرایط اساسی تأثیر و کارآیی عمل هستند. اما مهمترین این سه صفت، بی‌گمان استمرار و پایداری است. بنابراین، با تکرار هر روزه تأکید بر آنچه می‌خواهید، رفته رفته موفق می‌شوید نگرش کسانی را که موضوع تفکرات شما هستند به سوی خود جلب کنید.

در جریان این تأملات و مراقبه‌ها، اگر برنامه‌هایی را که در نظر دارید دقیقاً و به تفصیل اجرا کنید، مسلماً ارتعاشاتی از خود گسیل می‌دارید که بر کسانی که با برنامه‌های شما ارتباط دارند اثر می‌گذارد. به‌طور کلی، با حفظ خود در وضعیات پرانرژی توضیح داده شده در نخستین بخش این کتاب (اعتماد به نفس، مصمم بودن به موفقیت، کنترل خود، فعالیت پرحوصله، و

غیره) می‌توانید پیوسته بر دیگران در جهتی سودمند که میل دارید اثر بگذارید.

۸. تمرینهای عملی اثرگذاری روانی از راه دور [تله پسیکی]

تأثیرگذاری فکر از فاصله - حالات شدید روحی، افکار پرشور و پرحرارت که تقویت شده و با اراده همراه باشند می‌توانند به‌طور نامرئی از هر فاصله‌ای بر افراد مورد نظر ما تأثیر بگذارند. بسیاری از دانشمندان از آغاز تاریخ و در همه کشورها، درستی این پدیده را پذیرفته‌اند. امروزه پرآوازه‌ترین دانشمندان این موضوع را مطالعه کرده‌اند و افرادی نظیر ادیسون، کروکس، بواراک، ریشه، فلاماریون، ماکس ول ... کتابها و رسالاتی در این زمینه انتشار داده‌اند.

نوعی تلگراف روانی - علم آزاد، مانند اکثر کشفیات، درباره اثرگذاری روانی از راه دور باعث پیشرفت علم رسمی شده است. هدف آموزش کنونی ما آن است که به کسانی که مایل به مطالعه مفصل نیستند، دستورالعملهایی ساده و عملی برای اثرگذاری از راه دور بدهد.

از فعالیت فکری یا احساسی پرتو افکنیهایی با کیفیت پویا ایجاد می‌شود که «نیروی روانی» نامیده شده و اندیشه فرد گسیل‌کننده را - به شکل حرکات موجی مشابه با امواج هرتز - انتقال می‌دهد. این انتقال بازتاب و پژواکی را بیدار می‌سازد.

اگر فکر کنید که فرد ایکس باید نامه‌ای به شما بنویسد، این فکر با نوعی آزاد شدن انرژی روانی همراه است که به ایکس انتقال می‌یابد و در ذهن او ارتعاشاتی برمی‌انگیزد که آگاهی او به صورت انگیزه یا تحریکی برای نامه نوشتن به شما آن را دریافت می‌کند. فرض کنیم که ایکس وقتی تحریک شما را دریافت می‌کند مشغول کار دیگری باشد، شاید نخست تلقین شما را نپذیرد و اطاعت نکند، ولی اگر *با انرژی*، به *مدتی طولانی* و *دائماً* این کار را تکرار کنید، مسلماً تأثیر خود را بر او خواهد گذاشت.

برای نفوذ بر شخصی که در فاصله دوری از ما قرار دارد[۱] و برای تلقین عواطف، امیال، احساسات، اندیشه‌ها و ... به او، کافی نیست که قصد این کار را داشته باشیم و به نحوی نامنظم به این کار اقدام کنیم (چون ارتعاشهای ذهنی بسیار فرّار و بسیار گونه‌گون هستند و بدین ترتیب نمی‌توانند خود را تحمیل کنند)، بلکه باید تمام انرژی ذهنی خود را هر روزه و به مدتی طولانی بر موضوع مورد نظر متمرکز سازیم. پس باید ذخیره‌ای نسبتاً کافی از نیروی عصبی در اختیار داشته باشیم.

مصارف بی‌فایده - اکثر ما انرژی روانی خود را با اندیشه همزمان درباره چیزهای بسیار متفاوت به هدر می‌دهیم. حتی هنگام تفکر درباره یک موضوع واحد، بی‌اختیار آن را به صورتهای گوناگون می‌بینیم، بدین جهت چنین به نظرمان می‌رسد که نیات ما به خودی خود اثری ندارند.

از سوی دیگر، همگی ما مستعد آن هستیم که نیروی عصبی خود را بیهوده به هرز دهیم، و این از نیروی اراده ما می‌کاهد و آن را کم‌خون می‌کند. اکنون می‌خواهیم ببینیم چگونه این نیرو را در خود انباشته و متراکم سازیم و سپس چگونه به‌طور سودمند و مؤثر آن را بکار اندازیم.

تولید اضافی نیروی عصبی - نیروی عصبی در خون ایجاد می‌شود. در نتیجه، اگر می‌خواهید نفوذ و تأثیر از فاصله را تحقق بخشید، باید قبل از هر چیز آنچه را که در فصل دوم در مورد افزایش انرژی حیاتی گفتیم بکار بندید. تغذیه مناسب و منطقی، تنفس فعال و گردش خون صحیح، سه منبع نیروی ذهنی هستند. اگر بدن بتواند این سه وظیفه را بدرستی و کامل انجام دهد، مقدار زیادی نیروی عصبی تولید می‌کند و اندیشه مؤثر و کار او شدید می‌شود.

---

۱. سایر تألیفات این مؤلف بویژه *تأثیر از فاصله* (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) درباره این موضوع به تفصیل و با دقت بحث می‌کنند.

حذف مصارف بیهوده ـ هر گونه میل به اظهار مکنونات قلبی مستلزم صرف نیروی عصبی است. پس نخست مراقب باشید این گونه تمایلات را در مهار خود داشته باشید. در خود فرو روید و تمرکز کنید. به نیاز اعتماد به دیگران، راز دل گفتن و دیگران را در حالات روحی خود سهیم کردن، تسلیم نشوید. اگر نتوانید جلوی این نیاز غیرارادی را بگیرید، بدون کمترین فایده نیرویی را که به شما امکان می‌دهد در دیگران نفوذ کنید از دست می‌دهید و به مصرف می‌رسانید. پس هر قدر توجه به موضوعات بیهوده و پوچ یا بی‌معنی موجب رضایت خاطر شما می‌شوند، باز از توجه به آنها چشم بپوشید. هر قدر از این انگیزه‌های خشنودکننده بیشتر حذر کنید، همان قدر به واحد انرژی موجود در ذخیره نیروی روانی خود افزوده‌اید.

در گفتار و کردار خود از کمترین هیجان نسنجیده بپرهیزید. در برابر آنچه به شما گفته می‌شود واکنش نشان ندهید. بی‌تفاوت بمانید. حرفهایی که به شما می‌زنند تفسیر نکنید. اجازه ندهید حالت روحی شما آشکار شود. هیچ چیزی که همدردی، تملق، تعجب یا تصدیق در آن باشد بر زبان نیاورید. هر بار که میل به حرف زدن بیهوده را از خود می‌رانید، یک واحد نیروی عصبی را در خود حفظ کرده‌اید که اگر چنان نمی‌کردید، بیهوده مصرف می‌شد و به بیرون می‌ریخت. پس از چهار پنج روز اجرای این عمل احساس خواهید کرد که ذخیره نیروی درونی شما افزایش یافته است. مغز شما با انعطاف و نرمی کار خواهد کرد، اندیشه‌هایتان روشن و حافظه‌تان سریعتر خواهد شد.

هر میل را باید به عنوان یک محرک در نظر بگیرید ـ هر تمایلی که تحقق آن بی‌فایده یا زیان‌بخش باشد باید از خود برانید و ارضا نکنید زیرا ارضای آن مستلزم اتلاف انرژی عصبی است.

چگونه بر شخصی حاضر تأثیر بگذاریم ـ در حالی که با او صحبت می‌کنید بکوشید تا شدیداً به موضوعی فکر کنید که می‌خواهید به او

بقبولانید. اگر دستورالعملهای قبلی ما در مورد تولید شدید و انباشت نیروی عصبی را پیگیری کنید، این کار برای شما آسان خواهد بود. بکوشید آنچه را که می‌خواهید به فرد مورد نظر بقبولانید به شکل تصویری ذهنی در ذهن خود مجسم کنید.

مثلاً اگر می‌گویید: «آیا ممکن است فردا شما را در همین ساعت ببینم؟» در ذهن خود تصور کنید که او را هم اکنون در لحظه‌ای که باید بیاید دارید می‌بینید که به سوی شما می‌آید، خندان است و دست شما را طبق معمول می‌فشارد. اگر می‌گویید: «فلان روز به فلان محل خواهم آمد»، با این امید که مخاطب شما برای دیدنتان به آنجا خواهد آمد، ذهناً همان محل ملاقات را تجسم کنید و نیز فرد را که به طرف شما می‌آید، شما او را می‌بینید، با او سخن می‌گویید و غیره. این شیوه ارتعاشهای لازم را برای ایجاد محرک مناسب در ذهن فرد مورد نظر ایجاد خواهد کرد. این بدان معناست که هرگز نباید در حال ارائه تلقین ذهنی، از تجسم «فرد مورد نظر» در حال اجرای این تلقین و خشنودی از اجرای آن غفلت کنید.

در زندگی روزانه، خود را به نحوی پرورش دهید که سخنانتان با تلقینهای ذهنی همراه باشد. شدیداً در درون خود بخواهید که آنچه می‌گویید پذیرفته شود.

اگر می‌خواهید چیزی را بدون آنکه صحبتی کنید به شخصی که حضور دارد تلقین کنید، او را در ذهن خود مجسم کنید و به آنچه که میل دارید او فکر کند بیندیشید، احساسات و امیال لازم، اجرای آنها و غیره را در درون خود احساس کنید.

روش تأثیرگذاری از فاصله ـ برای آنکه افکار شما با قدرت کافی برای برانگیختن یک بازتاب روشن و زنده بر ذهن شخصی که به او فکر می‌کنید انتقال یابد، تحقق چهار شرط ضرورت دارد:

ـ *صراحت*: چیزی را که می‌خواهید با دقت، روشنی و به شکل یک تصویر

صریح و کاملاً آشکار بررسی کنید.

ـ ثبات متمرکزکننده: همهٔ توجه شما باید روی این تصویر متمرکز شود، تصویری که باید به‌طور ثابت در روح شما حفظ شده باشد.

ـ تداوم: کافی نیست که تصویر را چند لحظه حفظ کنید، بلکه باید بتوانید آن را به مدتی طولانی، طی ۱۵، ۳۰، ۴۵ دقیقه یا بیشتر در صورت لزوم نگه دارید، و هر روز این کار را تکرار کنید تا نتیجه‌ای را که می‌خواهید به دست آورید.

ـ شدت اراده: وقتی تمرکز می‌کنید باید میلی شدید و اراده چیره‌جویی برای وادار کردن فرد مورد نظر به آنچه می‌خواهید داشته باشید.

اگر این موارد را رعایت کردید، آن گاه می‌توانید روش زیر را دقیقاً اجرا کنید:

ـ مرحله یکم: در محیطی آرام به آسودگی بنشینید، چشمانتان را ببندید، عضلات خود را شُل کنید و خود را مجبور کنید که ۵ دقیقه کاملاً بی‌حرکت بمانید.

ـ مرحله دوم: تصور کنید شخصی که می‌خواهید بر او اثر گذارید در چند قدمی شماست یا او را می‌توانید بوضوح ببینید. در ذهن خود چهره، خطوط چهره و خطوط بدن یا نیمرخ او را مجسم کنید. بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جز به چهره و هیکل او به صورت دقیق و زنده نیندیشید و تجسم ذهنیتان منحرف نشود. اگر مایل باشید می‌توانید برای کمک به حافظه از یک عکس استفاده کنید.

ـ مرحله سوم: اکنون تصور کنید که اندیشه و احساس فرد مورد نظر ناگهان در تسخیر تصویر شما قرار گرفته، شما را می‌بیند، به شما می‌اندیشد، از دیدن تصویر شما نمی‌تواند دل بر کند، از ملاحظه آن لذت می‌برد و غیره. بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به این کار ادامه دهید. به آرامی به آنچه می‌کنید بیندیشید. دائماً به خود نگویید: «او را مجبور می‌کنم که به من فکر کند ... کار دیگری

نمی‌تواند بکند ... این تصویر خود را بر ذهن او تحمیل می‌کند...» طبعاً در عین حال این را به صورت تصویر، مانند یک فیلم، می‌بینید.

ـ مرحله چهارم: سپس تصور کنید فرد مورد نظر از حالات روحی و تکانشهایی که شما می‌خواهید احساس کند به هیجان آمده است، می‌بینید که در اندیشه است، تصویر شما را در برابر چشم دارد و با خود تکرار می‌کند: «حس می‌کنم به سوی این شخص کشیده می‌شوم ... آرزو دارم او را ببینم ... در کنار او احساس خوبی دارم ... میل دارم برایش مطبوع باشم ...» و کلماتی نظیر اینها. این تجسم را مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید. هر روز این کار را تکرار کنید.

پیگیری تلقینها ـ هر قدر حالت احساسی فرد مورد نظر نسبت به شما با آنچه به او تلقین می‌کنید فرق داشته باشد، باید تلقین خود را آن قدر تکرار کنید تا نتیجه بگیرید. تأثیر روانی از راه دور بر فرد مورد نظر اغلب در ذهن او با مقاومتی کمابیش زیاد روبرو می‌شود، اما رفته رفته تحت تأثیر امواج روانی‌ای که به سوی او می‌فرستید کاهش می‌یابد تا سرانجام خود را تحمیل کند و پایداری ذهنی فرد را درهم بشکند.

آیا فرد مورد نظر می‌تواند مقاومت کند؟ ـ در صورتی که فرد مقاومتی داشته باشد این مقاومت ناآگاهانه و ناهشیار است. این مقاومت اغلب از منش او سرچشمه می‌گیرد که با آنچه شما می‌خواهید باشد متعارض است. اما تأثیر روانی از راه دور بتدریج از قاطعیت او می‌کاهد و آن را تغییر می‌دهد، و در صورتی که واقف به روانشناسی نباشد، حتی تصور مقاومت را هم ندارد چون نمی‌داند که تأثیر نامرئی امری امکانپذیر است.

همه کس می‌تواند موفق شود. ـ نیروی تأثیرگذاری و تأثیرپذیری از فاصله به وسیله فکر که در اثر اراده صورت گیرد، در هر انسانی وجود دارد. بی‌هیچ تردید این نیرو در فرد مورد نظر شما نیز موجود است. شما کاملاً می‌توانید

موفق شوید. به‌طور کلی، در این پدیده هیچ چیز عجیب و غریب نیست: این نیرو کاملاً طبیعی است و برای کسانی که از آن استفاده می‌کنند وسیله بسیار گرانبهایی محسوب می‌شود.

۸

تأثیر اراده بر سرنوشت

۱. قدرت تصور ذهنی

مفاهیمی را که در زیر مطرح می‌کنیم فقط برای به اندیشه و تأمل واداشتن خوانندگان است. تجربه و پذیرش یا رد آن را به عهده خود ایشان می‌گذاریم. مشاهدات شخصی خود ما، حتی قبل از آنکه تأیید آن را نزد *علمای باطنی* بیابیم، مؤید آنهاست. براساس عقاید علمای باطنی و عرفا، هر موجود در راه تکامل است و **فرجام وجود کسب معرفت است.** غایت هستی، عرفان است. انسان از چند جسم متداخل تشکیل شده که هر یک جوهری متفاوت دارند، و دارای خواص متمایزی هستند. مثلاً علمای باطنی و متصوفه میان جسم مرئی (که اتم آن ماده فیزیکی و مرکز حیات ارگانیک است) با جسم *اختری* (که جوهر آن فقط در شرایط خاصی قابل درک ا ست و مرکز حیات روحی است) با جسم ذهنی (که حتی لطیفتر از قبلی است و مرکز حیات فکری است) قائل به تفکیک هستند.

ما در عین حال هم در هوا (ماده فیزیکی گازی شکل) غوطه‌وریم، هم در اقیانوس عظیمی از مواد نامرئی که اجسام اختری و ذهنی ما از آنها تشکیل یافته‌اند. فعالیتهای عاطفی و فکری ما بازتاب مولد نتایج محسوس و قابل لمس متقابل آنها بر یکدیگر هستند، یعنی بر مجموع مواد اختری و ذهنی که همه جا به صورت نهفته وجود دارند.

می‌پذیریم که در مورد کسانی که این مسئله برایشان تازگی دارد، این

اشارات مختصر ما ابهامات زیادی برمی‌انگیزد و از این‌رو کسانی را که مایل به کسب اطلاعات عمیقتر هستند به آثار تخصصی در این زمینه رجوع می‌دهیم. آنچه اکنون روشن کردن آن اهمیت دارد این است که این نظریه‌ها از لحاظ نتایجی که قبلاً درباره آنها سخن گفتیم، مورد تأیید قرار گرفته‌اند. مثلاً هنگامی که احساس عاطفی نسبت به کسی یا چیزی پیدا می‌کنید، این احساس در حالت بالقوه باقی نمی‌ماند بلکه در سطح اختری ایجادکننده شکلهای خاصی است؛ و در عین حال عوامل گوناگونی که تحت تأثیر این احساس واقع شده‌اند در مقابل شما واکنش نشان می‌دهند. یک احساس خاص ـ مثلاً خشم ـ در سطح اختری باعث اختلال شدیدی می‌شود که انسان ناچار است عوارض آن را تحمل کند، و نیروها یا تأثیرات ویرانگری را باعث می‌شود یا به خود جذب می‌کند. تمایل به یک شیء، بخصوص اگر با تصور ذهنی آن همراه باشد، چنان تأثیر نامرئی‌ای دارد که اگر مدتی ادامه پیدا کند، یا به مالکیت شخص یا شیئی که به آن فکر کرده‌ایم می‌انجامد، یا چنان تأثیری بر علیتهای محیط می‌گذاریم تا بزودی صاحب آن شیء یا شخص شویم.

آیا در عمل هر یک از ما متوجه نشده‌ایم که رابطه‌ای آشکار میان برخی اعمال روانی و برخی رویدادهایی که گاه بسرعت در پی به کار گرفتن اراده روی می‌دهند، که البته گاه ممکن است به ناکامی بینجامند وجود دارد؟ پیش آمده که ابزار، کتاب یا سندی را گم کرده باشید. لحظه‌ای فعالانه دنبال آن می‌گردید و آن را پیدا نمی‌کنید. وقتی خسته شدید، از یافتن آن چشم می‌پوشید، ولی پس از چند دقیقه که در حالت ذهنی شناوری فرو می‌روید، ناگهان به ذهنتان می‌رسد که به فلان محل خانه‌تان به طرف فلان مبل یا اثاثیه بروید و با کمال تعجب شیء مورد نظر را می‌یابید.

مثال دیگر: به کاری مشغول هستید و به یک دستورالعمل، یک کتاب، یا اطلاع خاصی احتیاج پیدا می‌کنید که نمی‌دانید در کجا به جستجوی آن بپردازید و پرسش ذهنی شما از نامنتظره‌ترین منبع پاسخ قطعی می‌گیرد. بنابه

ایمان تأیید شده علمای باطنی، که شاگردان جدید متصوفه باستانی هستند، فکر میل به تحقق خویش دارد و در این راه عوامل و نفوذهای لازم را بکار می‌گیرد. ظاهراً به‌طور پیش ذهنی، از طریق مخالفت آشکار آنچه به ذهن ما می‌رسد و آنچه می‌بایست قاعدتاً مناسب ما باشد، یک تکذیب صوری در مقابل این تصدیق شکل می‌گیرد. آما آیا تعدد امیال ما و مخالفان آنها به حد کافی این شکستهای ناگوار را توضیح نمی‌دهد؟ عوامل نامرئی تحقق، تحت تأثیر سائق میل، واکنش نشان می‌دهند، اما بی‌پایانی امیال، آرزوها و گرایشهای کمابیش متعارض، کمک فرمانبردارانه آنها را خنثی می‌کنند.

خواست همزمان تعادل فیزیولوژیکی و لذت شدید ... میل همزمان به ارضای عاطفی و به معرفت ... جستجوی همزمان ثروت و اقبال عظیم و فرهنگ زیباشناختی ... داعیه انجام یک کار بزرگ و عشقی سرگشته داشتن ... همه اینها در جریان نیرویی راگسیل می‌دارند که می‌خواهند یکدیگر را خنثی کنند. فقط به عواملی توجه داشته باشید که آرزوی تحقق آنها را دارید، آن‌گاه ملاحظه خواهید کرد که اگر فکر شما فقط به یک هدف واحد توجه داشته باشد موفق خواهید شد. و برعکس افرادی را می‌بینیم که بسیار باهوش، فرهیخته و فعال هستند ولی هرگز موفق نمی‌شوند چون فعالیت ذهنی خود را بر تعداد زیادی دیدگاههای گوناگون به هدر می‌دهند.

۲. تسلسل علّی

افکاری که سرشت یکسانی دارند همدیگر را جذب و آنهایی که طبیعت متضادی دارند یکدیگر را دفع می‌کنند. به سخن دیگر، کیفیت معمول حالات روحی شما، باعث ایجاد و حفظ ارتباط شما باکسانی می‌شود که در وضعیت مشابه شما قرار دارند. «کبوتر با کبوتر، باز با باز»، اما معنای این ضرب‌المثل در ذهن اکثر ما، گزینشی کاملاً مربوط به منشهاست. برخی برخوردهای اتفاقی، گستردگی این تفسیر را ایجاب و القا می‌کنند. پدیده ارتباط روحی از

راه دور که دو روان متناسب یا مکمل را باهم مرتبط می‌سازد گویا برای توضیح این مطلب کافی باشد. این ارتباط تسلسل یا زنجیره، یک جریان جاذبه بوجود می‌آورد که لاینقطع از یکی به دیگری انتقال می‌یابد تا روزی که واقعاً به‌طور مادی باهم برخورد کنند.

اگر این راست باشد که تمایلات نهفته ما میل به تقارب با کسانی را دارد که انوار آنها، یاوری و حمایت یا خدمات آنها برای ما مفید است، پس چنین می‌نماید که از همین طریق و در حدی گسترده می‌توانیم برخی مقتضیات سرنوشت خود را مشروط سازیم و در اختیار خود گیریم. آنچه امروز برای ما اتفاق می‌افتد، نتیجه افکار گذشته ماست، همان طور که اندیشه‌های فعلی ما نیز بر سلسله علل مولد رویدادهای آینده اثر می‌گذارند.

رویدادهای نوظهور و آنهایی که گویی یک بار دیگر آنها را دیده‌ایم نشان می‌دهند که هر احتمالی قبل از تجلی مادی خود، با قدرت و بالقوه قبلاً وجود داشته است. یک واقعه نتیجه یک سلسله علیتهایی است که برخی می‌توانند فرجام آن را تشخیص دهند.

۳. برخی نمونه‌های الهامبخش پیشگویی

دکتر ماکسول گزارش می‌دهد[1] که یکی از مراجعه‌کنندگان به او روزی هنگامی که خیره به بلوری می‌نگریسته، کشتی در حال سوختنی را می‌بیند. او منظره حریق و نیز نامی راکه روی بدنه کشتی می‌دید و لوچلند بود برای دکتر مشخص کرد. یک هفته بعد کشتی دوچلند قربانی یک حادثه شد و در اقیانوس اطلس غرق شد. درست است که آن فرد در جریان پیشگویی خود حرف L را به جای D خوانده بود. اما این اشتباه در مقابل اهمیت کل قضیه بسیار ناچیز است و چه بسا که حرف اول نام کشتی نیز براستی پاک شده و

۱. در کتابش به نام *Les Phénomènes psychiques*

مانند L شده بوده است. بدین ترتیب این غرق شدن حداقل هشت روز قبل از اینکه براستی رخ دهد مورد پیش‌بینی قرار گرفت. بالقوه، عناصر پدیدآورنده این حادثه به شکل تصویری دقیق و قابل درک در ذهن فردی که از قوای مافوق طبیعی برخوردار بوده بازتاب یافته‌اند.

و اینک به نمونه دیگری که از اولی نیز الهامبخشتر است توجه کنید[1]:

«پروفسور بوهم، استاد ریاضیات در ماربورگ، یک روز عصر که با یکی از دوستانش نشسته بود ناگهان احساس کرد که حتماً باید به خانه‌اش برگردد. اما چون داشت به آسودگی چای می‌نوشید در مقابل این احساس مقاومت کرد، ولی باز احساسش با قدرت بازگشت و او را مجبور کرد تسلیم شود. وقتی به خانه رسید دید همه چیز مرتب و سر جای خویش است، اما احساسی به او می‌گفت که باید جای تختش را تغییر دهد. با آنکه این فرمان ذهنی به نظرش پوچ آمد ولی حس کرد باید آن را اجرا کند. خدمتکارش را صدا کرد و با کمک او تخت را به گوشه دیگر اتاق انتقال داد. با انجام این کار احساس آسودگی کرد و به نزد دوستانش بازگشت. همگی ساعت ۱۰ شب از هم جدا شدند. او به خانه بازگشت، روی تخت دراز کشید و به خواب رفت. نیمه شب با صدای مهیبی از خواب پرید و مشاهده کرد که تیرک بزرگی از سقف افتاده و همراه خود آواری پدید آورده و درست در همان جایی که قبلاً تخت او قرار داشت زمین را سوراخ کرده است.»

چه عنصری بر اراده آقای بوهم اثر گذاشته و او را از طریق الهامات و تکانشهایی اجتناب‌ناپذیر واداشته است که این چنین امنیت خود را حفظ کند؟

بنابه سرنوشت مقدر چنین بوده که در شب سقوط تیرک، شکستگی وخیمی در بدن او ایجاد شود و حتی شاید بمیرد. مکانیسم اسرارآمیزی که به برکت آن به او الهام شد و او را نجات داد چگونه قابل توضیح است بجز با

1. Camille Flammarion: *La Mort et son mystère.*

همچنین، علم فیزیولوژی می‌پذیرد که بدبینی، نفرت یا خشم باعث مسمومیت بدن می‌شوند، و هواداران جادو و عرفان معتقدند که این صفات باعث جذب نیروهای ویرانگر و رویدادهای شدید و ناراحت‌کننده می‌شوند.

اطاعت کورکورانه از سوداهای عاطفی، گرچه با دو دید متفاوت نگریسته شوند، در هر حال نتیجه مشابهی دارند و آن اینکه: **باید بر احساسات خویش تسلط داشت.**

نظریه‌های باطنی، به عنوان تأثیر عملی مستقیم اراده بر سرنوشت، به سیستمی از روشهای فوق‌العاده پیچیده توجه دارند. البته ما آنها را کهنه و باستانی می‌دانیم. تشریفات و مراسم جادویی را می‌توان به ترتیبی تجویز کرد که باعث تهییج و تحریک بسیار شدیدی شوند.

در لحظاتی که مراقبه و مینش [méditation] می‌کنید بویژه هنگامی که احساس آمادگی روحی دارید و بدقت داده‌های مسئله خود یا هدفهای خویش را تعیین کرده‌اید، فکر کنید اطراف شما عاملی نامرئی در حال گسترش است، عاملی که ناقل فرمانبردار خواسته‌های دقیق و مداوم و پرانرژی شماست.

با یادآوری تمام‌انگیزه‌هایی که در مبارزه روزانه محرک و حامی شما هستند، هر یک از آنها را در جذابترین شکل خود بررسی کنید تا جایی که در خود نوعی حرکت و فعالیت هیجانی احساس کنید. سپس این موج انرژی را جهت بدهید، به آرامی به تصور آورید، و سرانجام به دقیقترین شکلی که ممکن است به آنچه می‌خواهید دست یابید.

مراقب باشید که از هر گونه پریشانی، اضطراب و هیجان اضافی بپرهیزید و کاملاً بر خود مسلط باشید. سعی کنید آنچه را می‌خواهید با قدرت آرام انسانی بخواهید که دقیقاً می‌داند جویای چیست و دائماً با خود تکرار می‌کند که موفق خواهد شد.

در حالی که در ذهن خود رویدادهایی را که آرزو دارید با تمام جزئیات و

اگر ممکن باشد در تسلسل منطقی آن تجسم می‌کنید، در درون خود با انرژی تکرار کنید: «بدین طریق است که می‌خواهم ببینم وقایع روی می‌دهند ... زندگی من با این روش مشروط خواهد شد... من هستم که شرایط تعیین‌کننده آنچه را که می‌خواهم می‌آفرینم...» و غیره. این تمرین خودبخود تأثیری عالی در ایجاد نتیجه، در از بین بردن هر گونه تردید فلج‌کننده و در حفظ ذهن به سوی نکات اصلی مورد توجه خواهد داشت[1].

۱. پیداست که از زمان انتشار این کتاب پیشگام، قوانین بزرگ فکر عقلی و مثبت و دینامیک ذهنی دقیقتر شده‌اند و تأثیرات مشخص آنها بر جهان مادی کاملاً روشن شده است. امروزه کتابهای عملی زیادی در این زمینه نوشته شده‌اند. بویژه بنگرید به کتاب
René Sidelsky: *Le Pouvoir créateur de votre pensée*

۹

چگونه عمل کنیم

۱. آیا می‌خواهید به نتیجه برسید؟

بی‌گمان آثاری که درباره پرورش شخصی بحث می‌کنند چیز جذابی در خود دارند، چون خوانندگانش فراوانند، و حتی کسانی که کسب نتیجه دقیق ظاهراً برایشان چندان اهمیتی ندارد آنها را می‌خوانند. این گروه اخیر بدون شک با آشنایی به امکاناتی که به آنها عرضه می‌شود احساس آسودگی می‌کنند، گرچه آمادگی برای اقدام عملی از خود نشان نمی‌دهند.

مخاطب این فصل خوانندگانی هستند که می‌خواهند به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانند، خوانندگانی که می‌خواهند با خواندن کتاب ما وسیله‌ای برای حل مشکلات فوری خود بیابند و به نتایج مثبت برسند. ما در فصول گذشته با دستورالعملهای متعدد افقهای نوینی گشودیم و نشان دادیم که هر کس وسایل عمل برای تغییر خویشتن، برای تأثیرگذاری بر دیگران و برای مهار کردن سرنوشت خویش را در اختیار دارد. اکنون اجازه دهید شخصاً با شما سخن بگوییم. آیا مصمم به عمل کردن هستید؟ آیا حاضرید دست به تلاشی بزنید؟ آیا به‌طور مثبت خواهان چیزی هستید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، خواهیم کوشید برنامه‌ای برایتان تهیه کنیم تا بتوانید به هدفتان برسید.

۲. هدف شما چیست؟

این نخستین پرسشی است که باید برای خود مطرح کنید. این کار را بکنید و پاسخ آن را برای خود بنویسید. آیا هدف از میان بردن یک نقص، یک ضعف یا یک گرایش اسفناک و ندامت‌برانگیز است؟ آیا کسب یک یا چند صفتی است که امتیازهای آنها برای شما جالب است؟ آیا می‌خواهید نفوذ شخصیتان را به‌طور کلی یا روی یک فرد خاص پرورش دهید؟ آیا هدفتان تغییر شرایط کنونی زندگیتان است؟

با شماست که فهرستی از هدفهای خود تهیه کنید. هر چه زودتر به‌طور جدی و با دقت به این کار بپردازید. با قلم سیاه بر کاغذ سپید آنچه را که می‌خواهید در خود از بین ببرید و آنچه را که می‌خواهید بدست آورید یادداشت کنید. این کاری ساده و نقطه آغازی برای حرکت دقیق است. وقتی گفتم «کاری»، می‌بایست می‌افزودم «کاری ارادی.» آن گاه این فهرست را با دلایل منطقی و انگیزه‌هایی که برای کسب نتیجه دارید تکمیل کنید. در ذهن خود امتیازاتی را که در نظر دارید تجسم کنید و نیز زیانهایی را که از آنها در امان خواهید ماند فراموش نکنید. لازم است تکرار و تأکید کنم که: همه اینها باید از سوی شما به صورت نوشته و مخفی انجام گیرد و هیچ کس از آن مطلع نشود، اما خودتان دائماً آن را بخوانید و شکل و داده‌های آن را بهبود بخشید و تکمیل کنید.

وقتی به این کار کوچک می‌پردازید، متوجه مقاومتی کمابیش قابل توجه در ضمیر ناهشیارتان خواهید شد. این مقاومت را درهم بشکنید. آنچه را تصمیم گرفته‌اید اجرا کنید. ضمیر ناهشیار شما ـ این ذات سرشار از اتوماتیسم و خودکاری ـ از هرگونه قطع عادات خویش هراس دارد. خواست او این است که ارادهٔ آگاه شما را در لَختی و بی‌جنبشی نگه دارد. اگر او را مجبور کنید خود را با کاری نو سازش دهد مخالفت خواهد کرد. **اما شما تسلیم نشوید.** خوب تجسم کنید چه چیزی را می‌خواهید و چرا می‌خواهید.

ضمیر ناهشیار کمین کرده و این فکر را در شما ایجاد می‌کند که نوشتن بیهوده است ... این هم دام دیگری از اهریمن بی‌جنبشی است. بنابراین، مقاصد و انگیزه‌های خود را بنویسید؛ و بیدرنگ پس از آن، انرژی پایداری شما چنان آشکارا افزایش خواهد یافت که احساس آسودگی واقعی خواهید کرد.

۳. از رؤیا تا عمل

نتایجی که از کار خود انتظار دارید چه در مورد شخص خودتان باشد، چه در مورد دیگران یا در مورد سرنوشت، فقط وقتی می‌توانید به آنها تحقق بخشید که رفتار روزانه خود را تغییر دهید. تصور نکنید که این تغییر ـ که در فصول گذشته کیفیات آنها را برشمرده‌ایم ـ در ظرف امروز و فردا امکانپذیر است. در حال حاضر احتمالاً در تار و پود شبکه‌ای از عادات مخالف یا بسیار متفاوت با آنچه باید کسب کنید گیر کرده‌اید. مأیوس نشوید. مانع را بسنجید؛ البته مهم است اما غلبه‌ناپذیر نیست.

از سوی دیگر شاید اندیشه و عمل اشخاصی که دوروبر شما هستند به نحوی است که سرمشق یا نفوذ آنها روح تصمیم‌گیری شما را فلج می‌کند. به روی خود نیاورید: همان‌طور که اتوماتیسم‌های ضمیر ناهشیار شما با مخالفتهای خود هر گونه ابتکار اراده قاطع و اندیشه سنجیده شما را ترمز می‌کنند، تأثیر محیط ـ هر محیطی ـ نیز کمابیش مثل داروی محلل و فاسدکننده، مانند رادع، مانند خنثی‌کننده‌ای بر آرزوهای فردی که در راه بهبود و تکامل خویش است اثر می‌گذارد و حتی گاه برتری می‌یابد، و مجموعه حالات روانی فرد که هنوز قدرت کافی ندارد در مقابل تأثیرات خارجی پذیرنده می‌ماند.

این نشان می‌دهد که چرا بسیاری از هواداران تکامل شخصی به جای دست به عمل قاطعانه زدن، فقط به خواندن و رؤیا بافی اکتفا می‌کنند. پس از کتابی به کتابی دیگر می‌پردازند ... دهها کتاب، و هزاران صفحه را می‌خوانند.

به‌طور مبهم امیدوارند که شاید کتاب بعدی راز رسیدن به نتایج مورد نظر و غلبه بر موانع را برای آنها فاش سازد ... **اما با این موانع باید از روبرو مواجه شد.** در حقیقت ماهها و سپس سالها می‌گذرند و فرد هرگز عمل واقعی را شروع نمی‌کند. می‌توان کتابخانه بزرگی از آنچه آنها خوانده‌اند ترتیب داد و محتوای همه آنها را از بر داشت بی‌آنکه عملاً یک قدم به سوی عمل برداشته باشیم.

به اعتقاد من و بنا به آنچه شاهد بوده‌ام، اگر خوانندگان فراوانی برای عمل کردن و حتی مطالعه هرچه در این زمینه منتشر می‌شود اصرار دارند بی‌آنکه واقعاً دست به عمل بزنند و آنچه را که به آنها گفته شده اجرا کنند، از آن روست که هر روزه تاریخ عمل را عقب می‌اندازند، مطلقاً از آن صرفنظر نمی‌کنند و نمی‌خواهند قصد خود را از یاد ببرند و خود را رها کنند که مانند دیگران باشند. آن گاه افکاری که در کتابهای متعدد مطرح شده با خود به حرف زدن می‌پردازند و تصمیم می‌گیرند در یک روز خوب به عمل بپردازند. **ولی بهتر است که فوری تصمیم بگیرند.**

۴. از کجا باید شروع کرد

هر روز مدتی (حدود یک ساعت) را به استراحت فکری اختصاص دهید. به عبارت دیگر یک ساعت از ۲۴ ساعت را در نور ملایم و در سکوت به تنهایی پناه ببرید و توجه و افکار خود را روی هدفی که دنبال می‌کنید متمرکز سازید. پناه بردن به تنهایی و کناره‌جویی، جاذبه منقادکننده تأثیرات خارجی را از بین می‌برد. تنهایی برای تأمل کردن و اندیشیدن، برای تصورات ذهنی روشن و دقیق، برای تمرین پرورش قوه تمیز، و برای داوری و اخذ تصمیمات قاطع بسیار سودمند است.

در جریان این کناره‌جویی همراه با سکوت، باید برنامه‌ای برای ۲۴ ساعت آینده تدارک ببینید، برنامه اجرای اعمالی که در تحقق آنچه

می‌خواهید به شما کمک کند. چنان که می‌دانید اکثر مردم اغلب به کارهایی اقدام می‌کنند که کاملاً مخالف تمایل آنهاست یا به آنها تلقین شده است. شما، شمایی که طرفدار پرورش شخصی هستید، می‌دانید ـ و فصول گذشته بدون شک به شما فهمانده‌اند ـ که وسیله اساسی عمل شما، انجام **تلاشهای سنجیده** توسط خودتان است، تلاشهایی که **به ابتکار خویش** خود را مجبور به انجام آنها کرده‌اید، و خارج از هر گونه تلقین خارجی، و در صورت نیاز، به‌رغم مقاومتها و موانع است. بسیار خوب، بدین ترتیب نخستین تلاش شما باید این باشد که تنها و تنها با خودتان رودررو شوید تا بتوانید تصمیمهای شخصی خود را تقویت کنید و استحکام بخشید، تصمیمهایی که هدفشان دستیابی به چیزهایی است که *می‌خواهید!* بی‌فایده ـ و حتی تا حدی زیانمند ـ است که هدف حقیقی شما از این کناره‌جوییهای ذهنی روزانه برای همه روشن باشد. بنابراین مصرف بیهوده انرژی برای هر گونه توضیح و تفسیر یا توجیه و بحث درباره این عمل نادرست است. آگاهی خود، مطالعات خود، تصمیمها و هدفهای خود را پنهان نگاه دارید. اگر افکار مسلطی را که در خود پرورش می‌دهید آشکار سازید و بگذارید دیگران آنها را دریابند یا حدس بزنند، بخش مهمی از قدرت خود را از دست خواهید داد.

هرگز کنترل و مهار تکانشها و انگیزه‌های عاطفی خود را از دست ندهید[1].

اکنون ترتیب کار خود را داده‌اید و هر روز ـ در زمانی معین ـ به تنهایی و در کنار یادداشتهای خود (یادداشتهای بند ۲) بنشینید، عضلات خود را شل کنید، و به تجسم داده‌های مسئله‌ای که باید حل کنید بپردازید، به عبارت دیگر:

ـ آنچه می‌خواهید به دست آورید، انگیزه‌های شخصی که برای آنها نتیجه مورد نظر مطبوع است.

---

۱. بنگرید به فصل یکم.

ـ ملاحظاتی که به دلیل آنها عمل چشم پوشیدن یا عدم پذیرش به نظرتان غیرقابل قبول می‌رسد.

ـ سرانجام، موانع موجود یا در حال ظهور که باید بر آنها غلبه کنید تا به هدف خود برسید.

رایجترین مورد عبارت از هدف تقویت و سازش (معمولاً از راه بیان) قدرت اراده بر خرد خویش، نفوذ شخصی خود در زندگی خصوصی و حرفه‌ای، یا استعدادها و قابلیتهای بهبود بخشی به سرنوشت خویش است. نخستین فصل را مداد در دست دوباره بخوانید، و تمام دستورالعملهای داده شده مربوط به تقویت دایمی و هر روزه خویش را دوباره در دفتر مخصوصی بنویسید. سپس خود را مجسم کنید که در حال سازش دادن خویش با این تجویزها هستید و تصمیم بگیرید به مشاهده آنها بپردازید.

شتاب نکنید و به آنچه در فصل دوم اشاه شده توجه نکنید بلکه توجه خود را به عنوان وظیفه‌ای فوری فقط به اجرای فصل یکم معطوف دارید. فصل یکم، غیر از قواعد گوناگونی که در آن تجویز شده، چند تمرین نیز دارد که باید چنان که در زیر می‌آید آنها را در نظر داشته باشید.

تکرار زبانی یا ذهنی یک عبارت یا یک جمله و کلمه مشوق و محرک، تأثیری فوق‌العاده کُند دارد. به این دلیل است که خودتلقینی ـ چنان که معمولاً از آن فهمیده می‌شود ـ نتایج مورد انتظار را ندارد. خودتلقینی واقعی، چنان که بازتابی مطمئن داشته باشد، باید نه با فرمولها بلکه به وسیله تصویرها انجام گیرد. مثلاً، خود را به بازخوانی و تکرار مکانیکی جملات و عبارات مثبت[1] محدود نسازید، بلکه به «تصور تصویری» آنها بپردازید و از قوه تخیل خود کمک بگیرید و دقیقاً آنچه می‌خواهید را تجسم کنید.

اولین عباراتی که اشاره کردیم چنین شروع می‌شود: «می‌خواهم به

---

۱. مثلاً عباراتی که در فصل یکم بند ۲ آمده است.

آرامشی پایدار دست یابم.» آیا جنبه ظاهری چهره، نگرش، گفتار و رفتار شخصی را که دائماً آرام است تجسم می‌کنید؟ تصور کنید خودتان قبلاً به آرامشی دست یافته‌اید که هیچ چیز نمی‌تواند آن را مختل کند. در تخیل خود یک روز کامل را چنان بسر ببرید و زندگی کنید که اگر «آرامش» کامل داشتید چنان بودید. سپس از خود بپرسید: «در چه لحظات، تحت تأثیر چه عواملی و در چه اوضاع و احوالی آرامش خود را از دست داده‌ام؟» سپس به تخیل و تجسم بازگشت این لحظات، این عوامل و این اوضاع و احوال بپردازید، و سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و رضایت خاطر و لذت درونی را که از آن می‌برید احساس کنید. این همان خودتلقینی مؤثر است.

در اکثر موارد، با الهام از آنچه در فصل یکم گفتیم، حدود یک ماه کار هر روزه لازم است تا مهارت و تسلط کافی بدست آید. این ماه ماهی بنیادی است. نخست خود را به این ساعت روزانه پناه بردن به تنهایی مراقبه و مینش که پایه تسلط ذهنی است، عادت می‌دهید. در درجه دوم اعتماد به نفس خویش را به نحو قابل ملاحظه‌ای می‌افزایید. سپس، وقتی برخی نتایج حاصل شد، رضایت خاطر شدیداً برانگیزنده‌ای که حاصل می‌شود احساس شما را تقویت خواهد کرد. البته پس از عادت دادن اتوماتیسم‌های خود به سازگار شدن با تعلیمات این فصل، به قسمت بعد و سپس تمرینهای بعدی می‌پردازید.

۵. تأثیر بر خویشتن

بند پیشین درباره توجه در تمام موارد است، چه موردی که هدف اصلی آن تصحیح یک نقص در خویشتن باشد، چه موردی که مسئله پرورش یک صفت خاص در خویش مطرح باشد. برای غلبه بر یک نقص، یک عیب یا غلبه بر یک هوا و هوس و سودا، داشتن میزانی از قاطعیت اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، اجرای بند پیش عملی اساسی و بنیادی برای تحقق قاطعیت

است. این تمرین تمام تمرینهای دیگر را امکانپذیر می‌سازد و بدون پشتیبانی آن تقریباً همیشه غلبه بر مشکلات امکان‌ناپذیر به نظر می‌رسد.

نخست و قبل از هر چیز، برای کسب آمادگی واقعی برای مقاومت در مقابل تکانشها و سائقها، توسل به نفوذ و تأثیر تخیل لازم است. در جریان عزلت‌جوییهای روزانه برای مراقبه که به آن عادت کرده‌اید، پیاپی نتایج فوری یا مدت‌دار تسلیم شدن به وسوسه را تجسم کنید. آن گاه در برابر این ضعفها و زیانها بشدت مقاومت کنید و این فکر را در خود حفظ کنید که قادر به پذیرش و تحمل آنها نیستید. سپس با شدت امکاناتی را که در برابر شما برای از بین بردن سرگشتگیهایی که در مورد این زیانها دچار شده‌اید وجود دارند تجسم کنید. تا جایی که امکان دارد زندگی خود را با این تذکارها و توسلهای ذهنی بگذرانید تا توسل به آنها در روزهای بعد باعث بالا رفتن مقاومت در شما شود.

از پیش‌بینی و هماهنگ کردن برنامه فعالیت خود از قبل برای ۲۴ ساعت آینده غفلت نکنید. بدین ترتیب فرصتها، لحظات و اوضاع و احوالی که نقصی را که می‌خواهید در خود از بین ببرید در آنها بروز می‌کنند از پیش معلوم و یادداشت می‌شوند و شما با قاطعیت می‌توانید در برابر آنها مسلح و مجهز و آماده باشید. برنامه پیش‌بینی شده برای روز را بدقت ملاحظه کنید، و بدین ترتیب خود را با آنچه تصمیم گرفته‌اید منطبق سازید و مشاهده خواهید کرد که شامل یک رشته اعمال ارادی برای تسهیل تلاش ـ کمابیش دشوار ـ شما هستند و مقاومت در برابر یک تکانش یا گرایش خاص نیرومند را دربر می‌گیرند.

اگر می‌خواهید صفت خاصی را در خود پرورش دهید، تا حدی مانند باغبان عمل کنید که برای تسهیل رشد یک نهال از پیش زمین را آماده می‌کند و تمام علفهای هرز و مزاحم را از بیخ برمی‌کند. فرض کنیم می‌خواهید حافظه خود را بهبود بخشید و تقویت کنید. قبل از هر چیز بهتر است به از بین بردن

هر چیزی که مانع رشد این قوه در شما می‌شود، بویژه مسمومیتها، بپردازید. دستورالعملهای فصل دوم امکان می‌دهند که از موانع جسمی و روحی کارکرد حافظه اجتناب کنید. ریبو نشان داده است که ثبت پنداشتها و مفاهیم با کارکرد تنفس ارتباط دارد، و این کارکرد به نوبه خود با استعداد توجه ارادی مرتبط است. او همچنین روشن کرده که *حفظ خاطره* به تغذیه سلول عصبی بستگی دارد. و سرانجام نشان داده است که *یادآوری* فقط هنگامی به نحو رضایت‌بخش انجام می‌گیرد که گردش خون دچار اختلال نباشد. می‌بینیم که تنظیم کارکردهای بدن تا چه حد اهمیت دارد. هیچ صفت اخلاقی و روحی نیست که شالوده‌های زیست‌شناختی نداشته باشد. از همین رو بود که من از آغاز کتاب توجه شما را به اهمیت فراوان تندرستی و بهداشت صحیح جلب کردم.

چالاکی و نشاط روح، سرعت فهم و ادراک مستلزم فعالیت رضایت‌بخش ترشح غده تیروئید است، همان گونه که آنچه را «قدرت کار» می‌نامند معلول کارکرد درست و فراوانی ترشح غدد فوق‌کلیوی است. سازوکار ظریف این دستگاهها و غدد درون‌ریز، با گردش خونی که سرشار از عناصر سمی باشد سازگار نیست. برخی مزاجهای استثنائاً نیرومند، تأثیر زیان‌بخش سموم غذایی، الکل، محرکها یا مخدرها را دیرتر بروز می‌دهند[1]؛ اما کسانی که نارسایی روانی دارند اگر از مواد فوق‌الذکر استفاده کنند طبعاً بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند.

۶. تأثیر بر دیگران

فصل هفتم این کتاب به‌طور مختصر به بیان مطالب اساسی در مورد آنچه باید درباره استفاده از امکانات نفوذ شخصی که در همه ما وجود دارد پرداخت، و

۱. ... ناتوانیهای غدد درون‌ریز، بیماریهای زنانی مربوط به ورم مفاصل یا یائسگی است.

هدف مجموعه توصیه‌ها و تجویزهای این کتاب پرورش این نفوذ به‌طور کلی است: یعنی تأثیرگذاری خوب بر دیگران، نه فقط به‌طور مهربانانه و جلب همدردی آنها بلکه در پیش گرفتن راهی صحیح و قاطعیت تصمیمگیری که دیگران را وادار کند منافع ما را در نظر داشته و به‌طور رضایت‌بخشی در برابر ما رفتار کنند. در جریان تنهاییها و عزلت‌گزینیهای مراقبه‌ای خویش ـ که تاکنون درباره نقش آن بسیار تأکید کرده‌ایم ـ بهتر است درباره تمام کسانی که رابطه ما با آنها دارای اهمیت است به «بازنگری» بپردازیم. بدین منظور فرد مورد نظر را به‌طور متوالی چنان تجسم کنید که گویی در مقابل شما حضور دارد، و ضمن حفظ تصویر او، خطاب به وی تلقینات ذهنی انجام دهید و افکاری را که میل دارید او در ذهن خود داشته باشد به او «انتقال دهید.» اگر رفتار یکی از آنها در مورد خاصی رضایت‌بخش نباشد، بکوشید در تصور خود رفتار یا گرایش او را به سود آنچه می‌خواهید باشد تغییر دهید. این کار را با انرژی به او دیکته و تحمیل کنید. عمل متوالی، تأثیرات مناسب با تصویرهای القا شده را ایجاد می‌کند. این تأثیرات به میزانی ایجاد می‌شوند که هم با شدت تأثیر ایجاد شده، هم با بسامد تکرار آن و هم با سازگاری آنچه به «فرد» القا شده، متناسب هستند.

وقتی انسان به تلاش برای تحت نفوذ قرار دادن کسی که می‌داند مصمم به مقاومت است (حال چه به دلیل تمایلات خاص خود یا به علت نفوذ فرد سومی) می‌پردازد، باید به نحو کاملاً ویژه‌ای تمرکز کند. با این حال، در این صورت نیز، تلاش پیاپی و مستمر انسان بتدریج می‌تواند حالت روانی فرد مورد نظر را تغییر دهد.

این کار وقت زیادی لازم دارد. برای موفق شدن، یا باید خود را به نحوی استثنایی وقف این کار نمود، یا بتدریج و در مدتی طولانی و مستمر به تلاش پرداخت. همان‌طور که بعضیها به‌طور مادرزاد قهرمانند، بعضی انسانها نیز بدون پرورش قبلی دارای استعداد فوق‌العاده برای تحمیل اراده خود هستند.

اما اکثر ما فقط از طریق تمرین و پرورش خویش است که می‌توانیم قدرت تلقین را به دست آوریم و در مقابل مقاومتهای شدید دیگران موفق شویم.

حتی اگر خود را وقف این کار کرده باشیم یا بتدریج و مستمر به کار پردازیم، در هر حال ماهها کار لازم است که روزانه مدت دو ساعت انجام گیرد و سپس در فواصل مساوی به استراحت مطلق اقدام شود تا تجدید قوا انجام گیرد و انسان فرسوده و خسته نشود.

روشهای ما، که به هیچ وجه بدون تلاش طبیعی نتایج طبیعی را به دست نمی‌دهند، برای کسانی هم که خواهان نتایج فوق‌العاده هستند بدون تلاش فوق‌العاده نتیجه‌ای به بار نمی‌آورند.

این بدان معناست که به دست آوردن نفوذ روانی از راه دور مستلزم انگیزه‌های بسیار نیرومندی است که در صورتی که وجود نداشته باشند فقط خستگی شدید عارض انسان می‌شود. من غیر از دستورالعملهایی که در فصل هفتم داده‌ام، در این باب رساله کاملی هم چاپ کرده‌ام که می‌توان به آن رجوع کرد[1].

۷. تأثیر بر سرنوشت

تأثیری که انسان می‌تواند بر سرنوشت خود داشته باشد، از دو زاویه قابل بررسی است:

- از یک سو تأثیری که از طریق بهبود ارادی شرایط اولیه زندگی خویش و تلاش برای دستیابی به موقعیت خاصی انجام می‌گیرد.

- از سوی دیگر، بازتاب فکر معقول و اراده سنجیده خویش بر علل خارجی ایجادکننده رویدادها. در هر دو صورت، تأثیر مورد نظر با سختکوشی و پشتکار قابل حصول است. این تأثیر به هیچ وجه به‌طور

۱. تأثیر از فاصله (انتشارات دانگل، به زبان فارسی از انتشارات ققنوس).

تصادفی و ناگهانی و با تغییرات متناقض حاصل نمی‌شود؛ و باید پیوسته و متوالیاً کوشید تا به مقصود دست یافت. بررسی جدی آینده، احتراز از محدود کردن فکر خود و عمل کردن منفعلانه و محاسبه عواقب آن، تجسم روشن آنچه می‌خواهیم تحقق یابد و شرایط مناسب برای تحقق آن، اینها همگی نخستین گام برای فرد مصممی است که می‌خواهد ابتکار سرنوشت خویش را به دست داشته باشد. هر قدر امکانات و وسایلی که اکنون فرد در اختیار دارد محدود و ضعیف باشند، هر قدر شرایط زندگی کنونی او نامساعد باشد، به محض آنکه از «خود را به دست امواج سرنوشت سپردن» دست بردارد به محض آنکه تصمیم بگیرد بر «جریان حوادث» غلبه کند، واکنش سرنوشت به سود او آغاز می‌شود.

باید وضع را آن چنان که هست دید و برای تغییر تدریجی آن دست به اقدام زد. بنابراین تدارک برنامه‌ای که مدتی طولانی درباره آن اندیشیده باشیم اجتناب‌ناپذیر است. با این حال، هر قدر برنامه‌مان را با دقت تدارک دیده باشیم، باز به نحوی ناگزیر موارد پیش‌بینی نشده‌ای را خواهیم داشت. همیشه مشکلاتی پدیدار می‌شوند که قبلاً فکر آن را نکرده‌ایم. از سوی دیگر، برخی موانع که در آغاز مهم جلوه می‌کردند، قبل از آنکه به آنها برخورد کنیم خودبخود رفع می‌شوند. **اما ضرورت وجود برنامه** پرهیزناپذیر است و این کار باعث می‌شود که توجه افکار روزانه ما همواره به سوی هدف نهایی باشد.

بی‌تصمیمی، رؤیابافی، سهل‌انگاری و جریان امور را به خود سپردن یا حالت انفعالی در برابر جاذبه میل فوری، همگی با تمرین فعالانه قدرت اراده ناسازگارند. اعمال معمولی و ساده و بی‌برنامه که کمابیش با تردید و تزلزل همراه باشند، نیروهای روانی ما را می‌کاهد و ضعیف می‌سازد. از خواننده می‌خواهیم که به این اصل که در سراسر کتاب بارها به آن اشاره شد بخوبی توجه داشته باشد: هدف اولیه‌ای که هر کس باید مد نظر داشته باشد، **کسب**

توانایی برای کوششی است که فراتر از آن چیزی باشد که زندگی روزمره می‌طلبد. و این مستلزم آن است که قبل از کسب توانایی برای فراتر رفتن از زندگی کنونی، از همین امروز **آنچه را که می‌توانیم بخواهیم**. بدین ترتیب، هر فرد مصممی که می‌خواهد ابتکار سرنوشت خویش را بدست گیرد، باید از یک سو هر روز مدتی از وقت خود را به «بررسی برنامه خویش» بپردازد، و از سوی دیگر تمام کوشش خود را صرف بهبود مداوم فعالیتهای خویش کند. هیچ کسب وکار و شغلی نیست که، هر قدر پیش پا افتاده باشد، ـ غیر از فایده مستقیمی که عاید ما می‌سازد ـ نتواند به پرورش اراده ما کمک کند. هر روزی را که با تمرکز توجه و انرژی خود بر فعالیتهایی که زندگی روزمره به ما تحمیل می‌کند بگذرانیم و آن را آگاهانه و با شور و شوق خاصی انجام دهیم، برابر است با یک واحد موفقیت که بر قدرت فردی ما می‌افزاید.

وقتی هوادار روشهای ما برای اولین بار می‌کوشد که به پیش‌بینی، هماهنگ‌سازی و دقیق کردن برنامه‌های خویش بپردازد که به او امکان می‌دهند به هدف اساسی خود دست یابد، اغلب ناامید می‌شود. اندیشه‌های مناسب به ذهنش راه نمی‌یابند. تخیل او پیوسته از موضوعی که هدف اندیشه اوست دور می‌افتد. خستگی و نومیدی او را فرا می‌گیرد. از این‌رو توانایی فکر کردن به نحوی دقیق و مشخص، به آسانی و یکروزه به دست نمی‌آید.

برای آنکه خوب و سودمندانه به مینش و تأمل و مراقبه بپردازیم، **باید خود را پرورش دهیم**. فقط با خواستن شدید و شور و شوق فراوان است که این استعداد پرورش می‌یابد. سی روز متوالی و هر روز یک ساعت را به تجسم «داده‌های مسئله» بپردازید، و آن گاه موضوع دلخواه به شما الهام خواهد شد. در این صورت است که مکانیسمهای مغزی شما که تاکنون غیرفعال وکند بودند، فعال وکارا و سریع می‌شوند. برای بهبود شرایط زندگی خود، آیا بهتر و جالبتر نیست که به خود فکر کنید و تاکتیکهایی را که برای پیشرفت لازم است در ذهن خود مکرراً پرورش دهید، نه اینکه به جای

آن به منحصر کردن و هدر دادن فکر و وقت خود با حرفهای بی‌فایده، مطالعات تهی از هرگونه اطلاعات مفید، یا تفریحات بی‌فایده‌ای بپردازید که قسمت اعظم وقت و انرژی شما را به هدر می‌دهند؟

چگونه می‌توان و باید اندیشه‌ها و تأملات خود را به سوی سرنوشت خویش جهتدهی کرد؟ همه چیز به سن و اوضاع و احوال بستگی دارد. جوانان باید در مورد شغلی که به نظرشان با آرزوهایشان بهتر سازگار است، معلوماتشان و استعدادهایشان تصمیم بگیرند. به محض آنکه تصمیم گرفته شد و قدمهای اول برداشته شد، کسب معلومات و برتری حرفه‌ای می‌توانند موضوعهای متعددی برای مراقبه و مینش فراهم سازند. جستجوی دقیق بهترین روشها برای استفاده از معلومات و مهارت کسب شده نیز مستلزم تلاشی ابتکاری، هوشمندی و تلاشی است که کسب مفهوم روشنی از آن فقط با تمرکزهای ذهنی متعددی مقدور است. برخی افراد در سنین کمابیش بالا، خود را در مقابل وضعیتی مشکل می‌یابند که باید از نو انجام شود و اصلاح گردد، یا در برابر چشم‌انداز یک تغییر جهت می‌یابند، تغییر مسیری که زاییده اوضاع و احوال پیش‌بینی‌نشده‌ای است یا باید فقط از نو بررسی شود چون مسیر آغازین آنها رضایت‌بخش نبوده است.

در این حالت نیز بسیار بهتر است که روی منابع ذهنی خاص خود حساب کنیم نه روی کمک خارجی تا بتوانیم برنامه سازماندهی مجدد خود را انجام دهیم. اگر به دستورات داده شده در این کتاب در مورد تنظیم وضع جسمانی، تهیه و تمرکز انرژی، و نیز پرورش نیروهای روانی خود عمل کنید، خیلی زود نوعی هوشیاری ذهنی که تاکنون برایتان ناشناخته بوده در شما ایجاد خواهد شد و می‌توانید تصمیمهای بسیار روشنتری بگیرید.

ما در فصل نهم این کتاب نظریه بازتاب فعالیت روانی فردی بر جبر رویداد حوادث را مطرح کردیم. این نظریه متعلق به تشخص ما نیست. فابر دولیوه و استانیسلاس دوگائیتا به تفصیل و روشنی درباره نقش اراده انسان در

میان علل متعددی که سرنوشت افراد و اقوام را تعیین می‌کنند سخن گفته‌اند. به هر حال، خواستن توانستن است. هر گونه عمل کاملاً سنجیده‌ای که برای تحقق هدف خود انجام می‌دهید دو اثر دارد: یک تأثیر مستقیم، فوری و به قول معروف «مادی»، و یک تأثیر بلندمدت و نامرئی بر علل و آثار بالقوه‌ای که در حال فعلیت یافتن هستند و هر قدر تمایل شما برای تحقق آنها شدیدتر باشد، نتایج آینده آنها بیشتر با آرزوهایتان منطبق خواهد بود.

اگر عمل کنید، اگر با هشیاری آنچه را می‌خواهید تحقق یابد تجسم کنید و به تلاشهای مستقیم بپردازید، بر علل ثانوی و بر آنچه در حال حاضر دور از دسترس شماست اثر می‌گذارید و آنها را قابل دسترس می‌کنید.

۸. بیش از آنچه فکر می‌کنید توانایی دارید

نخستین اقدامات محتاطانه و کمرویانه و نااستوار شما چندان هم بی‌ثمر نیستند و می‌توانند سرشار از نوید باشند: این اقدامات حالت روانی شما را تقویت می‌کنند و مستعد تلاشهای شدیدتر می‌سازند .به محض اینکه سستی را کنار بگذارید، موفقیت شما آغاز شده است. داشتن شکیبایی و سرسختی و شجاعت اجتناب‌ناپذیر است. این صفات به صورت نهفته و بالقوه در شما وجود دارند. این صفات خاص انسانند، و اگر در میان اجداد شما افراد ضعیف، کمرو، و «بازنده» وجود داشته‌اند، مسلماً ـ لااقل به تعداد مساوی ـ افراد قوی، دلیر، مصمم و با روحیه آهنین نیز بوده‌اند. گوهر این صفات در شما نیز وجود دارد. توجه خود را به سوی این جنبه‌های ارثی خود معطوف کنید و در تقویت آنها بکوشید تا بتوانید بر عناصر ضعیفی که احتمالاً به شما به ارث رسیده‌اند غلبه کنید.

شما در میان جمعی کمابیش دشمن تنها نیستید، سلسله‌ای از نیاکانتان از شما حمایت می‌کنند. در این گستردگی بیکرانه، یکتایی شما به حساب می‌آید، وسعتی که درونیترین افکارتان مسلماً بازتاب و پژواکی دارد. هر روز

به خود بیشتر اعتماد کنید. به نقایص و ضعفهای خود کاملاً آگاه باشید که شرط اول غلبه بر آنهاست، اما در عین حال به قابلیت اصلاح و بهبودپذیری و منابع قابل توجهی که در فردیت شما وجود دارد و نهفته است نیز آگاه باشید. هدفتان این باشد که هر روز قابلیت فعالیت بهتر و پرانرژیتری پیدا کنید.

۱۰

چگونه در برابر ضعفها، ناتوانیها و اهمالها واکنش نشان دهیم

۱. هرگز مأیوس نشوید

اساس آنچه را که در فصول اصلی کتاب ما توصیه شده است عملی کنید، سپس اگر توانستید چند ماه بدون عجز و ناتوانی در کار خود استقامت داشته باشید بدانید که موجودی استثنایی هستید. در اکثر موارد، فرد علاقه‌مند قاطعانه به عمل می‌پردازد، ولی پس از مدتی کمابیش طولانی با نهایت تعجب می‌بیند که در کار خود سست شده است. عادات قدیمی، اتوماتیسم‌ها یا اعمال خودکارانه مشروط شده از زمان کودکی، و گرایشهای منفعلانه به وضعی مزورانه توجه و مراقبت شاگرد جدید را مختل می‌کنند و سلطه خود را بر او باز می‌یابند. مطمئن باشید که این امری طبیعی است!

باید بتوانید یک بار دیگر بر آنها غلبه کنید. این قابل پیش‌بینی است که پس از مدتی بتوانید حمله مجدد خود را آغاز کنید. بله، دوباره خواهید توانست اختیار نفس خود را بدست گیرید! همیشه به خود بگویید: «دوباره بر خودم مسلط خواهم شد.» تصمیم بگیرید ... قدرت سرانجام بر شدیدترین عجزهای خود، بر ریشه‌دارترین نقایص خود، و بر بدترین ضعفهای خود فایق آیید.

هرگز نومید نشوید.

تصمیم قاطع بگیرید که حتماً با فرمولی که در بالا گفتیم یعنی «من دوباره

بر خودم مسلط خواهم شد»، زندگی کنید. تکرار زیاد و قاطع این فرمول باعث ایجاد اعتقاد و یقین و اطمینان در شما خواهد شد. بدین ترتیب تکیه‌گاهی تزلزل‌ناپذیر، و جزیره‌ای تسخیرناپذیر از پایداری و مقاومت در خود به وجود خواهید آورد که به برکت آن پرورش روانی شما، به‌رغم ضعفهای گذرا، تأمین خواهد شد.

۲. جزو برگزیدگانید

شما بی‌آنکه خود بدانید در شمار نخبگان هستید. هر کسی که کتابی از این نوع توجه او را برانگیخته است، آمادگی پیشرفت و بهبود و به سخن دیگر استعداد کسب درجه‌ای از پیشرفت روانی را که فراتر از متوسط است دارد.

باید دانست از زمانی که آرزوهای ما به آن شدت لازم می‌رسند تا فکر ما را بیش از هر چیز به خود مشغول کنند و در آن باقی بمانند، در واقع این خواست آرزوهای عمیق از استعداد و آمادگی ما سرچشمه می‌گیرد. همین واقعیت که این کتاب در دست شماست ثابت می‌کند که شما قبلاً واجد این صفت شده‌اید که برای کامیابی در تجاربی که کتاب می‌آموزد بکوشید. خواندن آن اثری زایل نشدنی در شما باقی گذاشته است. تمام دستورالعملهایی که به آنها توجه کرده‌اید، هر چیزی که در کتاب از سوی شما فهمیده و جذب و پذیرفته شده است، در روح شما ثبت شده و باقی مانده، با عناصر حیات ذهنی شما در آمیخته و یگانه شده، و در طول شبانه‌روز چنان اثری بر شما می‌گذارد که به‌طور خودکار و دایمی عمل خودتلقینی را انجام می‌دهد.

چه بسا روزها و هفته‌ها، مشغولیتی داشته باشید که ذهن شما را از آنچه خوانده‌اید منحرف سازد و آنچه در ۹ فصل فراگرفته‌اید موقتاً فراموش کنید، اما در یک لحظه خاص آموزشهای ما به یادتان خواهد آمد و دوباره بر خود مسلط خواهید شد.

۳. تنشهای عالی و پست

چه نیرومندترین و چه ضعیفترین افراد با دوره‌ها، روزها و لحظات اوج و دوره‌ها و روزهای و لحظات حضیض آشنایی دارند.

هشیاری و روشن‌بینی ذهنی، قاطعیت، قابلیت تلاش (یعنی سختکوشی روی یک وظیفه دشوار) صفات خاص لحظات اوج هستند، حال آنکه در لحظات حضیض، قوه قضاوت انسان بی‌اعتنا و بی‌تفاوت، نامصمم و در حال نوسان است و خستگی و فرسودگی بر او چیره می‌شود. هرگز کسی را ندیده‌ام که این حالات تناوبی را تجربه نکرده و مستثنی باشد. در توضیح این مطلب باید گفت که منابع انرژی ما بر حسب ریتم و آهنگی متنوع که ساختار روان ـ تنی هر کسی به‌طور اجتناب‌ناپذیر دارد، گاه به کششها و تنشهای بالایی می‌رسند و گاه به تنشهای پایینی سقوط می‌کنند[1].

البته نیروی بالقوه متوسط هر کس ـ که در افراد نیرومند همیشه زیاد و در افراد ضعیف همیشه ناکافی است ـ هم به وضعیت روان ـ تنی فرد و هم به پرورش روانی او بستگی دارد، درست مثل انقباض عضلانی که جزو صفت ماهیچه و فعالیت عادی آن است.

ثبات نسبی در درجه نخست با تنظیم صحیح رفتار کلی حاصل می‌شود. در این باره، فصل دوم را دوباره بخوانید. در درجه ثانی، ثبات مستلزم اعمالی است که عادات منظمی را بر ما تحمیل و در ما ایجاد کند، و باعث کارکرد دقیق اعضا و تمرین نگهداری و انباشت جریان عصبی، یعنی مهار تحریک‌پذیری، هوسها و میل به اظهار مکنونات قلبی شود. خودتان به مکانیسم فوق‌العاده‌ای که فقط پس از چند روز خودکنترلی مداوم احساس می‌کنید توجه نمایید، خواهید دید که اعتماد به نفس، اطمینان، روشنی ذهن، آسان کار کردن، نفوذ شخصی بر دیگران و ... در شما بهبود یافته و تقویت شده است.

۱. biorythmes یا آهنگ زیستی ـ و.

۴. مشکل را تجزیه و تحلیل و بر آن غلبه کنید

برای پرورش قدرت اراده، چنان که دیدیم، باید از یک سو دائماً در زندگی روزمره خود را با بعضی قواعد سازگار کرد، و از سوی دیگر هر هفته یکی دو ساعت به اجرای تمرینهای خاص پرداخت تا بتوان آنها را به طور کامل، به آسانی و با سرعت انجام داد.

رعایت عملی قواعد توصیه شده در این کتاب، مستلزم توجه و عمل کردن دایمی است. هر لحظه محرکها و هوسهایی می‌خواهند بر فردی که جویای جایگزین کردن عمل منطقی است استیلا یابند. این تلاشها باعث خستگی فرد مبتدی می‌شود که چه بسا حداقل برای مدت کوتاهی او را از پای درآورد و به سستی و سپس ترک تمرینها بکشاند. یک کمک قابل ملاحظه این است که در سراسر روز به پیگیری برنامه «استفاده از زمان» که روز قبل بدقت تعیین کرده‌ایم وفادار بمانیم، و روح و جسم خود را کاملاً وقف کاری کنیم که پیش‌بینی کرده‌ایم. اهمیت چندانی ندارد که کار شما برایتان جاذبه داشته باشد یا نه، بلکه مهم آن است که کار را با تمرکز روح خود بر کمترین جزئیات و اجرای صحیح و کامل آن انجام دهید. بدین ترتیب است که خونسرد و آرام خواهید ماند و حواستان جمع خواهد بود. در این صورت محرکهای درونی و بیرونی کمتر می‌توانند حواس شما را مختل کنند. با عملی کردن تمرکز، مصونیت شایان توجه خود را حفظ خواهید کرد.

اگر هر شب آنچه را که می‌خواهید فردا انجام دهید یا از آن بپرهیزید پیش‌بینی کنید و رفتار خود را در برابر هر چیز و هر کسی بدقت تعیین نمایید، کیفیت خودتلقینی شما بسیار بارور و نتیجه‌بخش خواهد شد. در طی خواب، تجسمات ذهنی را که بدین سان آفریده‌اید شما را به نحو فوق‌العاده‌ای علیه هرگونه اختلال در مراقبت از خویش آماده خواهند کرد و این اساس پرورش روانی است. و اگر می‌خواهیم به‌رغم تضادهای رابنده از غریزه، هیجان، عواطف، تخیل و از طرف دیگر در مقابل نفوذ دیگران، در تطابق کامل با فکر

سنجیده خود به پندار و گفتار و کردار و واکنش درست بپردازیم، باید به این مراقبت از خویش در هنگام بیداری توجه داشته باشیم.

در مورد تمرینهای مختلف بویژه تمرینهایی که در فصل پنجم توصیه کردیم، باید بگوییم که آنها اکثر کسانی راکه به انجامشان می‌پردازند حیران و سرگردان می‌سازند ـ و این طبیعی است ـ و دلیل آن فقط این است که این گونه افراد از اولین تمرینهای خود انتظار دارند که به نتیجه‌ای کامل و فوری دست یابند. بسیاری از خوانندگان برایم نوشته‌اند که «من موفق نمی‌شوم.» باید به این مبتدیان هشدار دهم که هیچ کس، بجز برخی افراد نادر که آمادگی دارند، از اولین تمرین موفق نخواهد شد. در قاعده کلی، تمایلات متعددی وجود دارند که ناگزیر بر تأثیر تمرین ما اثر می‌گذارند، اما کسی که مصمم به کسب حداقل پیشرفت باشد و کار و تمرین خود را با نظم و به‌طور مداوم ادامه دهد، مقاومتهایی که در آغاز حس می‌کند بتدریج کاهش خواهند یافت و سپس از بین خواهند رفت.

مثلاً تمرین پناه بردن به تنهایی و عزلت گزینی (فصل پنجم، بند یک) را در نظر می‌گیریم. این نوعی حالت بیدار خوابی و سپس تعلیق فکر است (بند مربوطه را دوباره بخوانید). ممکن است چهار شکل پیش آید:

۱) نوعی حالت اضطراب به طوری که آغاز تمرین (بی‌حرکتی مطلق و حداکثر خودآسایی عضلانی) به نظر غیرقابل انجام برسد. فرد می‌خواهد بی‌حرکت بماند. مراقب خویش است، اما مراقبت او با محرکهای گوناگون درهم شکسته می‌شود. ناگهان دست، پا، و سرش را تکان می‌دهد یا بارها طرز قرار گرفتن خود را عوض می‌کند. اگر به این نتیجه برسد که: «من هرگز نخواهم توانست در این تمرین موفق شوم» اشتباه می‌کند. او می‌تواند بر اضطراب خود کاملاً فایق آید به شرطی که هر روز تمرین خود را حدود نیم ساعت تکرار کند. پس از دو یا سه هفته، اگر مانع از میان نرود لااقل به اندازه‌ای که تشویق‌کننده باشد کاهش خواهد یافت. اگر پس از قطع هر تمرین

بی‌حرکتی آن را از سر بگیرد، برای مدتی طولانیتر آن را شرطی خواهد کرد.

۲) به فکر فرو رفتنهای زیاده از حد و مداوم حتی پس از نیم ساعت خودآسایی بی‌حرکت. در این صورت بهتر است قبل از دراز کشیدن، مدتی در هوای آزاد یا جلو یک پنجره کاملاً باز بنشینید. همچنین می‌توان در جایی صاف و هموار دراز کشید که باعث می‌شود حرکات تنفسی به‌طور خودکار تنظیم و تعمیق شوند.

۳) تسخیر قوه تخیل توسط رؤیابافیها، که بدون شک استراحت بخش است اما برای کسب نتیجه مورد نظر، که عبارت است از تعلیق کامل اندیشه فعال یا منفعل، مفید نیست. در اینجا تمایلی کلی به رؤیابافی وجود دارد که باید از پیش بر آن غلبه کرد. اما چگونه؟ با پرورش خویشتن برای تغییر *ارادی* که در فصل دوم بند چهارم توصیف شده است. وانگهی، مطلب اساسی و ابتدایی این است که اجرا کردن توصیه‌ها و اهداف یک فصل کتاب، تمرینهای فصول بعدی را تسهیل و ممکن می‌سازد. به هر حال، پناه بردن به تنهایی و کناره‌جویی، که در فصل پنجم توصیه شده است، نباید انجام گیرد مگر آنکه آنچه را که در چهار فصل قبلی گفته‌ایم اجرا کرده و در آنها مهارت یافته باشیم.

۴) سرانجام، به جای کند شدن و سپس تعلیق ارادی فکر، ناگهان خواب به سراغ آدم می‌آید. ۹۰ درصد این موارد از عدم کفایت استراحت شبانه سرچشمه می‌گیرد. وقتی جریان عصبی بخوبی مجدداً شارژ نشود ـ به عبارت دیگر وقتی انسان خواب طبیعی نکند ـ به نظر می‌رسد که مشکل می‌توان دراز کشید و بی‌حرکت ماند و بازهم آگاه بود و به خواب نرفت. خستگی زیاده از حد اغلب انسان را آماده می‌کند که به محض دراز کشیدن ناگهان به خواب رود. در هر دو صورت توصیه ما این است که وقت عزلت‌گزینی را در آغاز صبح و با شکم خالی و در وضع نشسته انجام دهید نه درازکش. مصرف کم داروهای محرک هم سودمند است، ولی بهترین کارتربیت خویش برای

خوابیدن است[1]. وقتی انسان هر شب هشت یا نه ساعت خواب منظم داشته باشد هرگز تمرینهای پرورش روانی ـ بویژه عزلت‌گزینی ـ موجب خواب ناگهانی نخواهد شد.

۵. ضد تلقین‌ها

از جمله موانعی که فرد مبتدی با آن روبرو می‌شود، ضدتلقین ترمزکننده است و باید بند ویژه‌ای را به آن اختصاص داد. ضدتلقینهای رسمی که به‌طور قاطع مورد بحث قرار گرفته‌اند، هر قدر اثر باطل‌کننده داشته باشند. اغلب باعث واکنشهای خنثی‌کننده می‌شوند. اما ضدتلقین‌های غیرمستقیم هم وجود دارند که از تمام سخنان جهان نیز مختل‌کننده‌ترند.

نخست درباره **ضد تلقین مستقیم** سخن می‌گوییم. یکی دو نفر از اطرافیان می‌کوشند شما را مأیوس کنند و متقاعد سازند که تلاشهایتان بیهوده است، پرورش روانی را دارای مفاهیمی اشتباه می‌دانند، با حالتی حق بجانب ولحنی نیشدار و زننده به تمسخر می‌پردازند. در اینجا متذکر می‌شویم که اگر آنچه را به عنوان اصل اساسی در صفحات آغازین این دفتر گفتیم رعایت کنید هرگز چنین اتفاقی نمی‌افتد، و آن این است که خواننده باید اطلاعات، مطالعات و تمایلات ... خود را پنهان نگاه دارد و خلاصه به هیچ کس اعتماد نکند و نگوید که مشغول پرورش قدرت اراده خویش است. در هر صورت، اگر از این قاعده غفلت کردید و در مورد مطلبی که می‌بایست ساکت باشید با کسی سخن گفتید، بهترین راه مقابله آن است که از هر گونه بحث بگریزید و به سخن دیگران چنان گوش کنید که گویی صداهایی بی‌معنا می‌شنوید. بگذارید طرف مقابل شما آن قدر به انتقادات خود ادامه دهد که نفوذناپذیری شما او را خسته کند و انرژی‌اش را به هرز دهد. این گونه افراد بدون شک

---

۱. بنگرید به کتاب پیر فلوشر به نام چگونه بهتر بخوابیم (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

بازهم قصد انصراف شما را خواهند کرد، ولی بزودی از کار خود چشم خواهند پوشید چون بی‌اعتنایی شما به ایشان نشان خواهد داد که کارشان ثمری ندارد.

ضد تلقین غیرمستقیم تقریباً همیشه از سوی کسانی انجام می‌گیرد که در اطراف ما زندگی می‌کنند و معمولاً اشخاصی بی‌شکل، بی‌هویت، تقدیرگرا، سر بهوا یا فوق‌العاده مبتذل هستند. کردار و گفتار آنها، نفوذ نامرئی ـ اما مداوم ـ افکار آنها کمابیش فرد مبتدی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ذهن او را مشوب می‌سازد. در درون حالت انفعالی چنین محیطی، حفظ هوشیاری خود و سنجیدگی فکر و فعال بودن مغز کاری دشوار به نظر می‌رسد. فرد مبتدی که قبلاً همانند این اطرافیان خود بود، احساس می‌کند کاملاً با آنها تفاوت پیدا کرده است. او به امکانات نهفته خود آگاه شده است. او می‌کوشد تا بر موج سوار شود و «بر جریان غلبه کند»، حال آنکه اکثر کسانی که با او معاشرت دارند سعی می‌کنند او را وادار سازند «خود را به دست جریان آب بسپرد.» البته خواننده هوشمند راز احساسات خود را آشکار نخواهد کرد و هرگز اجازه نخواهد داد که درباره مفاهیم و رفتار او کمترین قضاوتی انجام گیرد. او قدرت دلگرم‌کننده و تسلادهنده‌ای در احساس برتری خاص خود خواهد یافت. همیشه خواهد کوشید در مقابل تلقینات کسانی که با او معاشرت دارند و می‌خواهند دیدگاههای خود را به او بقبولانند، هشیاری و آمادگی خود را حفظ کند. البته این کار مستلزم صرف انرژی است. اما کسانی که میزان پرورش و تکامل آنها به سطح لازم رسیده باشد، در جذب اصول پرورش روانی خویش موفق خواهند شد.

یک گونهٔ دیگر ضد تلقین مستقیم از پریشانی و پراکندگی روحی ناشی می‌شود که سرچشمه آن اشتغالات بسیار گوناگون یا معاشرتهای زیاده از حد است. برای بهره‌گیری سودمندانه از دستورالعملهایی که تاکنون با آنها آشنا شده‌اید باید عملی کردن آنها را در رأس برنامه‌ها و اشتغالات خود قرار

دهید. بنابراین اگر از هرچه شما را مختل می‌سازد، برنامه‌های شما را باطل می‌کند و از هدف اصلیتان دور می‌سازد اجتناب کنید، و از هر کس و هر چیزی که وجود آن باعث تلف شدن وقت شما می‌شود بپرهیزید، بیشترین فایده را نصیب خود خواهید کرد.

٦. در برابر موانع اتفاقی

در برابر این موانع باید به افت و خیزهای مختلفی شون گوی نه در جریان زندگی و در فواصل کمابیش طولانی برایمان پیش می‌آید فکر کنیم، نظیر شوربختیها و بد اقبالیهای ناگهانی، یا مشکلات پیش‌بینی نشده‌ای که نمی‌دانیم چگونه از آنها رهایی یابیم و دچار وحشت می‌شویم. وقتی بدبختی به هر شکل فرا می‌رسد، هوادار پرورش روانی ـ حتی اگر نظریه‌پرداز باشد ـ به شرط آنکه اصول و شیوه‌های این مکتب را بخوبی رعایت کند، هرگز مانند کسی که استخوان‌بندی اخلاقی و روحی‌اش فاقد چفت و بستهای محکم و مفاهیم استوار درباره قدرت فکر و اراده است، دچار تزلزل و اختلال نمی‌شود. چنین فردی درهم نمی‌شکند، اجازه نمی‌دهد که نومیدی روح او را تسخیر کند و امکاناتش را از او سلب نماید، بلکه عملاً به آنچه می‌داند متوسل می‌شود. او مسلح و مجهز به اعتقاد خویش به موفقیت در غلبه بر اوضاع، خواهد کوشید (بویژه با در نظر داشتن فصول اولیه این کتاب) هشیاری و روشنی داوری خود را به نحوی حفظ کند که بتواند جلو تصمیمهای عجولانه و زیانبخشی را که به او تحمیل می‌شوند بگیرد و با انرژی آنها را از خود براند.

اگر او نه تنها اصول و روشهایی را که ما توصیه کرده‌ایم در ذهن خود ثبت کند بلکه به عملی کردن آنها بپردازد، رزمنده‌ای ورزیده، مسلح و مجهز و آماده برای مبارزه خواهد بود. او مبارزه را می‌پذیرد، به خود اعتماد می‌کند و گاه کاملاً آماده برای نبرد با مشکل است. و از این مبارزه، استوار و نیرومند

بیرون خواهد آمد و چه بسا فکر خواهد کرد که بدترین چیزها پیش آمدن بدبختی و آزمون جرئت انسان نیست، بلکه بیحالی ناشی از دوره‌های طولانی بی‌مشکلی و بیدردی و آسان بودن امور است.

تمام کسانی که اصول و روشهای توصیه شده در این کتاب (بویژه توصیه‌های فصل هشتم) را کاملاً درک و جذب کرده و رفتار روزمره خود را بخوبی با آن منطبق ساخته‌اند تسلط کافی بر علل تعیین‌کننده آینده خویش یافته‌اند چنان که می‌توانند اکثر چیزهایی را که مقدر به نظر می‌رسند ـ حتی بلایا یا مصائب جمعی و جهانی را ـ پیش‌بینی کنند و به مقابله با آنها بپردازند. آنها شالوده‌های استواری در روح خود پی‌ریزی کرده‌اند که می‌توانند در هر وضعیتی بر آنها پای بفشارند و تزلزل ناپذیر بمانند.